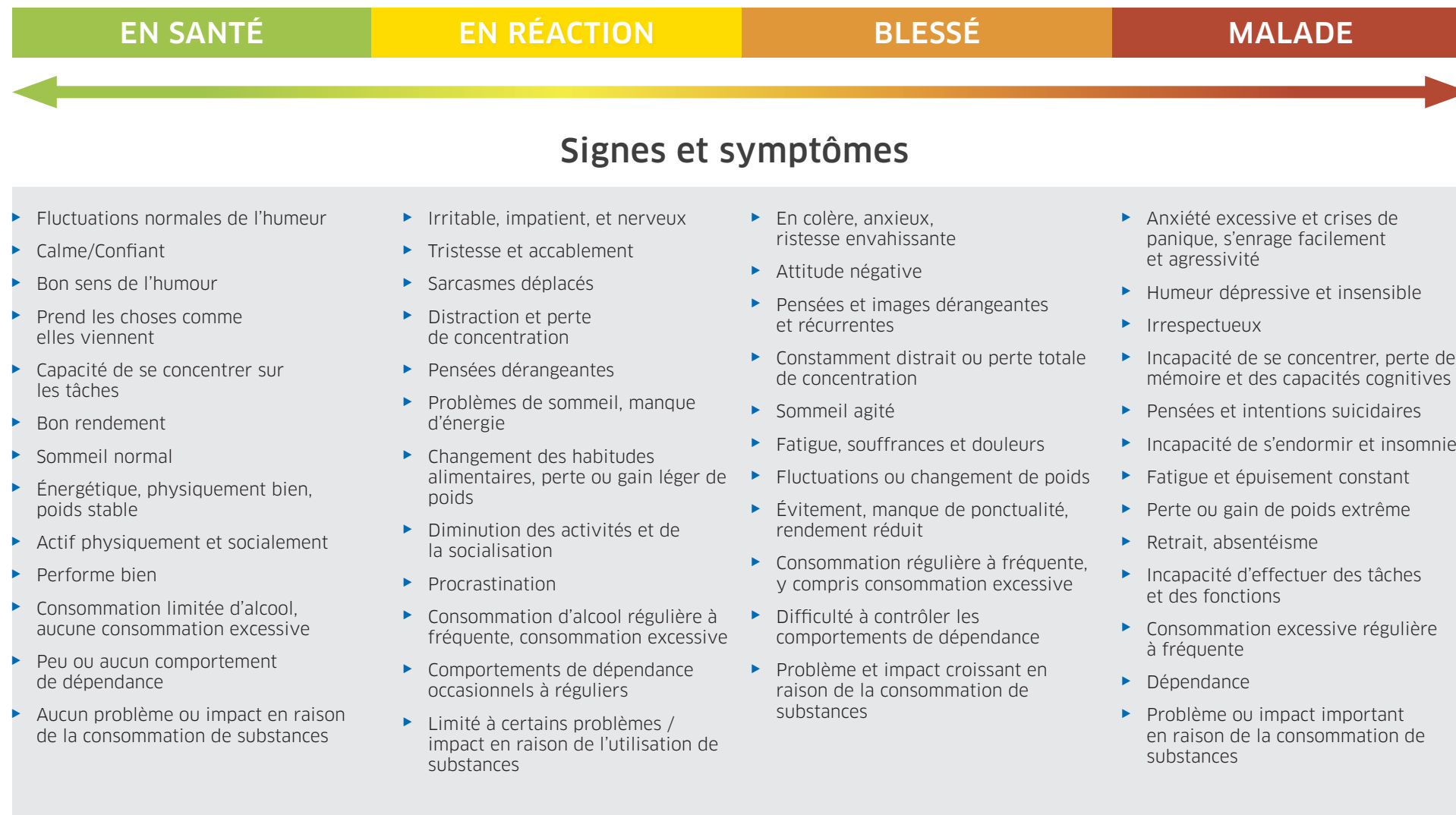
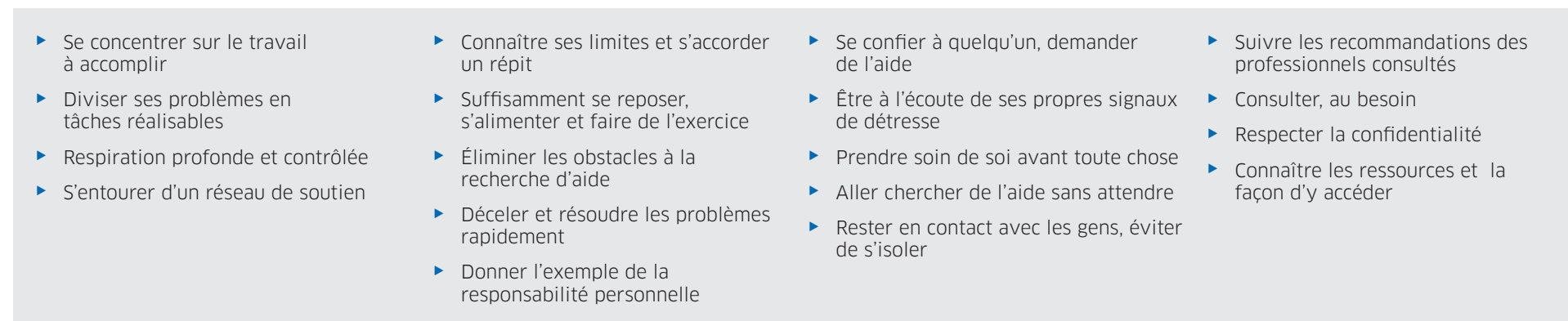


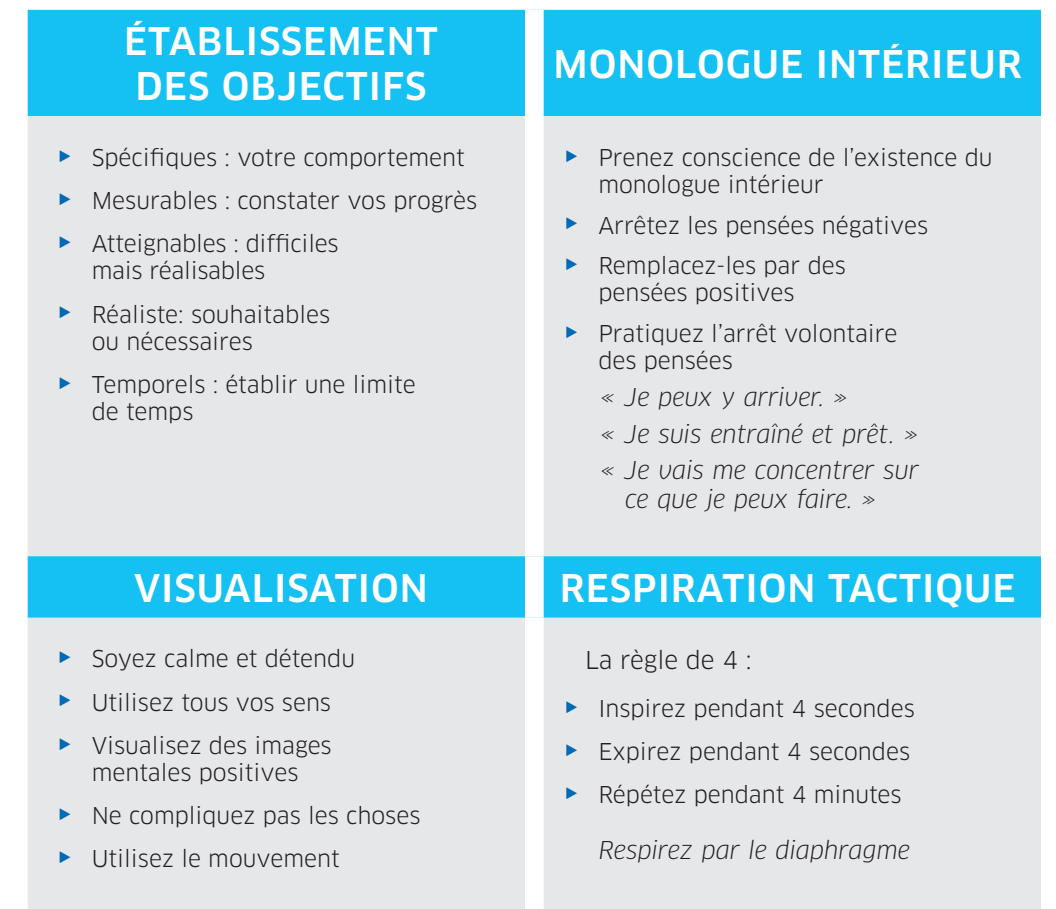
# Modèle du continuum de santé mentale



## Mesures à prendre à chaque étape du continuum



# Les quatre grandes stratégies



## 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 :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Camarades</li> <li>Médecin</li> <li>Équipe de santé mentale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aumôniers</li> <li>Dirigeants</li> <li>Infirmiers</li> </ul> |
|---|---|



# Modèle du continuum de santé mentale



## Signes et symptômes

EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fluctuations normales de l'humeur</li> <li>▶ Calme/Confiant</li> <li>▶ Bon sens de l'humour</li> <li>▶ Prend les choses comme elles viennent</li> <li>▶ Capacité de se concentrer sur les tâches</li> <li>▶ Bon rendement</li> <li>▶ Sommeil normal</li> <li>▶ Énergétique, physiquement bien, poids stable</li> <li>▶ Actif physiquement et socialement</li> <li>▶ Performe bien</li> <li>▶ Consommation limitée d'alcool, aucune consommation excessive</li> <li>▶ Peu ou aucun comportement de dépendance</li> <li>▶ Aucun problème ou impact en raison de la consommation de substances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Irritable, impatient, et nerveux</li> <li>▶ Tristesse et accablement</li> <li>▶ Sarcasmes déplacés</li> <li>▶ Distraction et perte de concentration</li> <li>▶ Pensées dérangeantes</li> <li>▶ Problèmes de sommeil, manque d'énergie</li> <li>▶ Changement des habitudes alimentaires, perte ou gain léger de poids</li> <li>▶ Diminution des activités et de la socialisation</li> <li>▶ Procrastination</li> <li>▶ Consommation d'alcool régulière à fréquente, consommation excessive</li> <li>▶ Comportements de dépendance occasionnels à réguliers</li> <li>▶ Limité à certains problèmes / impact en raison de l'utilisation de substances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ En colère, anxieux, tristesse envahissante</li> <li>▶ Attitude négative</li> <li>▶ Pensées et images dérangeantes et récurrentes</li> <li>▶ Constamment distrait ou perte totale de concentration</li> <li>▶ Sommeil agité</li> <li>▶ Fatigue, souffrances et douleurs</li> <li>▶ Fluctuations ou changement de poids</li> <li>▶ Évitement, manque de ponctualité, rendement réduit</li> <li>▶ Consommation régulière à fréquente, y compris consommation excessive</li> <li>▶ Difficulté à contrôler les comportements de dépendance</li> <li>▶ Problème et impact croissant en raison de la consommation de substances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Anxiété excessive et crises de panique, s'enrage facilement et agressivité</li> <li>▶ Humeur dépressive et insensible</li> <li>▶ Irrespectueux</li> <li>▶ Incapacité de se concentrer, perte de mémoire et des capacités cognitives</li> <li>▶ Pensées et intentions suicidaires</li> <li>▶ Incapacité de s'endormir et insomnie</li> <li>▶ Fatigue et épuisement constant</li> <li>▶ Perte ou gain de poids extrême</li> <li>▶ Retrait, absentéisme</li> <li>▶ Incapacité d'effectuer des tâches et des fonctions</li> <li>▶ Consommation excessive régulière à fréquente</li> <li>▶ Dépendance</li> <li>▶ Problème ou impact important en raison de la consommation de substances</li> </ul>

## Mesures à prendre à chaque étape du continuum

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Se concentrer sur le travail à accomplir</li> <li>▶ Diviser ses problèmes en tâches réalisables</li> <li>▶ Respiration profonde et contrôlée</li> <li>▶ S'entourer d'un réseau de soutien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Connaître ses limites et s'accorder un répit</li> <li>▶ Suffisamment se reposer, s'alimenter et faire de l'exercice</li> <li>▶ Éliminer les obstacles à la recherche d'aide</li> <li>▶ Déceler et résoudre les problèmes rapidement</li> <li>▶ Donner l'exemple de la responsabilité personnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Se confier à quelqu'un, demander de l'aide</li> <li>▶ Être à l'écoute de ses propres signaux de détresse</li> <li>▶ Prendre soin de soi avant toute chose</li> <li>▶ Aller chercher de l'aide sans attendre</li> <li>▶ Rester en contact avec les gens, éviter de s'isoler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Suivre les recommandations des professionnels consultés</li> <li>▶ Consulter, au besoin</li> <li>▶ Respecter la confidentialité</li> <li>▶ Connaître les ressources et la façon d'y accéder</li> </ul>
---	--	--	---

## Les quatre grandes stratégies

ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS	VISUALISATION	MONOLOGUE INTÉRIEU	RESPIRATION TACTIQUE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Spécifiques : votre comportement</li> <li>▶ Mesurables : constater vos progrès</li> <li>▶ Atteignables : difficiles mais réalisables</li> <li>▶ Réaliste: souhaitables ou nécessaires</li> <li>▶ Temporels : établir une limite de temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Soyez calme et détendu</li> <li>▶ Utilisez tous vos sens</li> <li>▶ Visualisez des images mentales positives</li> <li>▶ Ne compliquez pas les choses</li> <li>▶ Utilisez le mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Prenez conscience de l'existence du monologue intérieur</li> <li>▶ Arrêtez les pensées négatives</li> <li>▶ Remplacez-les par des pensées positives</li> <li>▶ 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. »</li> </ul>	<p>La règle de 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Inspirez pendant 4 secondes</li> <li>▶ Expirez pendant 4 secondes</li> <li>▶ Répétez pendant 4 minutes</li> </ul> <p><i>Respirez par le diaphragme</i></p>

## EPI : examen ponctuel de l'incident

<b>ADMETTRE</b> qu'un événement s'est produit et écouter	<b>INFORMER :</b> faire le point et appliquer le modèle du continuum de santé mentale	<b>RÉPONDRE</b> 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 | ▶ Dirigeants |
| ▶ Médecin   | ▶ Aumôniers               | ▶ Infirmiers |

Suite 1210, 350 Albert Street, Ottawa, ON K1R 1A4 • Tel: 613.683.3755 • Fax: 613.798.2989 • R2MR@mentalhealthcommission.ca • www.RVPM.ca

Cette affiche a été créée grâce à une collaboration entre le ministère de la Défense nationale, le Service de police de Calgary, et la Commission de la santé mentale du Canada. Le continuum de santé mentale et le programme RVPM ont été créés par le ministère de la Défense nationale. Pour en savoir plus sur RVPM, envoyez un courriel à [r2mr@mentalhealthcommission.ca](mailto:r2mr@mentalhealthcommission.ca)