



Le continuum de la santé mentale

Outil pour favoriser la conscience de soi

La santé mentale ne se limite pas à l'absence de maladie et l'ancienne conception qui comportait seulement deux possibilités, soit « en santé » ou « malade », a évolué. Maintenant, nous reconnaissons qu'il existe différents stades possibles entre les deux extrémités, et que notre position sur le continuum peut varier au fil du temps (jours, semaines, mois) et selon les circonstances de la vie.

Le continuum peut vous aider à reconnaître les signes d'une bonne ou d'une mauvaise santé mentale et à trouver des stratégies pour rester en santé ou pour la retrouver.

De plus, cet outil peut aider à mieux comprendre ce que les autres pourraient être en train de vivre.

Exemples de signes et symptômes auxquels porter attention

EN SANTÉ	RÉACTIF	BLESSÉ	MALADE
<ul style="list-style-type: none"> Variations normales de l'humeur Calme Capable de mettre les choses en perspective Sens de l'humour Rendement constant Maîtrise de soi Habitudes de sommeil normales En forme physiquement Bon niveau d'énergie Actif socialement Consommation d'alcool ou habitudes de jeu contrôlées 	<ul style="list-style-type: none"> Irritable ou impatient Nervosité Triste ou bouleversé Sarcasme Procrastination Oublis Troubles du sommeil Tension musculaire ou migraines Manque d'énergie Diminution des activités sociales Consommation d'alcool ou habitudes de jeu accrues 	<ul style="list-style-type: none"> Colère Anxiété Sentiment de désespoir Attitude négative Baisse du rendement Difficultés à se concentrer Sommeil agité Douleurs accrues Fatigue accrue Évitement des activités sociales Consommation d'alcool ou habitudes de jeu difficiles à contrôler 	<ul style="list-style-type: none"> Excès de colère Anxiété excessive Dépressif Pessimisme chronique N'arrive pas à remplir ses fonctions Incapacité à se concentrer Insomnie Maux physiques Fatigue constante Isolement Dépendance à l'alcool, au jeu ou autres dépendances

STRATÉGIES D'ADAPTATION

La santé mentale signifie avoir un équilibre entre tous les aspects de sa vie. Parfois, la balance penche un peu trop dans une direction et il est nécessaire de la réajuster. Votre équilibre personnel est unique et le défi sera de rester en santé mentalement en gardant cet équilibre. Il est possible d'intervenir à tout moment pour revenir vers un état de santé plus fonctionnel. Le plus tôt on agit, le mieux c'est!

Ce que vous pouvez faire pour vous

EN SANTÉ	RÉACTIF	BLESSÉ	MALADE
<ul style="list-style-type: none">➤ Maintenez un style de vie sain➤ Concentrez-vous sur la tâche à effectuer➤ Diviser le travail en petites étapes➤ Cultivez un réseau de soutien➤ Prévoyez du temps pour vous reposer et vous amuser➤ Établissez vos limites	<ul style="list-style-type: none">➤ Reconnaissez vos limites➤ Prenez des pauses➤ Utilisez des stratégies d'adaptation saines➤ Identifiez et réduisez les facteurs de stress➤ Maintenez une communication ouverte➤ Au besoin, demandez de l'aide	<ul style="list-style-type: none">➤ Obtenez de l'aide➤ Joignez-vous à un groupe de soutien➤ Parlez à quelqu'un➤ Soyez aux aguets de vos propres signes de détresse➤ Restez en contact avec les autres au lieu de vous isoler➤ Acceptez l'aide et le soutien de vos amis	<ul style="list-style-type: none">➤ Consultez un spécialiste de la santé au besoin➤ Priorisez votre propre santé avant tout➤ Mobiliser vos efforts pour retrouver la santé➤ Suivez les recommandations des spécialistes de la santé

Source: Défense nationale et les Forces armées canadiennes (adapté au contexte d'EDSC par la DGSRH).

Le travail est important pour le mieux-être. En plus du revenu qu'il génère, il peut être une part importante de notre identité, une façon de comprendre nos habiletés et de contribuer à quelque chose de plus grand.

Lorsqu'on vit des difficultés qui peuvent avoir un impact sur le travail (p. ex. nuire à la présence, au rendement ou aux relations interpersonnelles au travail), il est sage d'en parler à son superviseur afin qu'il sache ce qui se passe et puisse vous fournir du soutien.

N'hésitez pas à demander de l'aide...

Rappelez-vous d'utiliser les services offerts aux employés et de profiter de vos avantages sociaux. Trouver de l'aide rapidement contribuera à vous remettre sur pied plus vite et peut même réduire les risques d'avoir des problèmes dans le futur.

Programme d'aide aux employés

Sans frais: 1-800-268-7708

☎ 1-800-567-5803

Bureau de gestion informelle des conflits

819-654-5727

Sans frais: 1-866-382-7502

NC-OICM-BGIC-GD@hrsdcc-rhdcc.gc.ca

Pour en savoir plus...

Visitez le site iService sur la santé mentale : <http://iservice.prv.santementale> afin d'accéder à nos ressources en ligne: **le Passeport de la santé mentale**, les différentes options d'apprentissage, etc.