

CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE



EN SANTÉ

EN RÉACTION

BLESSÉ

MALADE

HUMEUR

- Fluctuations normales de l'humeur
- Prend les choses calmement

- Irritable/Impatient(e)
- Nerveux(se)
- Triste/submergé(e)

- Colère
- Anxiété
- Tristesse envahissante

- Crises de colère, agressivité
- Anxiété excessive/panique
- Dépression/idées suicidaires

ATTITUDE ET PERFORMANCE

- Bon sens de l'humour
- Bonne performance
- Maîtrise de la situation et de son état mental

- Sarcasme déplacé
- Procrastination
- Tendance à l'oubli

- Attitude négative
- Bourreau de travail
- Piètre concentration
- Mauvaises décisions

- Insubordination grave
- Ne peut exercer ses fonctions
- Problème de concentration

SOMMEIL

- Cycle de sommeil normal
- Peu de difficulté à dormir

- Trouble de sommeil
- Pensées intrusives
- Cauchemars

- Sommeil agité, perturbé
- Images récurrentes
- Cauchemars récurrents

- Ne peut s'endormir ou demeurer endormi(e)
- Trop ou trop peu de sommeil

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- Bonne condition physique
- Bon niveau d'énergie

- Muscles tendus
- Céphalées
- Faible niveau d'énergie

- Accroissement des douleurs et de la fatigue

- Maladies physiques
- Fatigue chronique

BIEN-ÊTRE SOCIAL

- Actif(ve) socialement

- Diminution des activités ou des instances de socialisation

- Évite de participer aux activités sociales
- Retrait social

- Évite de sortir ou de répondre au téléphone

UTILISATION DE SUBSTANCES ET DU JEU

- Aucun ou faible risque lié à l'utilisation de substances ou du jeu

- Utilisation accrue de substances ou du jeu pour atténuer le stress

- Difficultés à limiter l'utilisation de substances ou du jeu

- Incapacité à contrôler l'utilisation de substances ou du jeu

STRATÉGIES À PRENDRE À CHAQUE ÉTAPE DU CONTINUUM

- Maintenir ses activités
- Pratiquer la pleine conscience
- Cultiver des liens sociaux

- Récupérer, ralentir, se reposer
- S'outiller pour préserver sa santé
- Agir sur ce que l'on peut changer

- Reconnaître qu'il faut agir
- Éliminer les tâches non essentielles
- Se confier à un pair ou un proche

- Consulter un professionnel rapidement
- Considérer un arrêt de travail

