

MODÈLE DU CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE

HABITUDES SAINES

- Fluctuations normales de l'humeur
- Capacité de se concentrer sur les tâches
- Sommeil normal
- Absence ou peu de comportements d'adaptation inappropriés ou de consommation de substances psychoactives

CONSEILS PRATIQUES

- Concentrez-vous sur tâche à accomplir.
- Décomposez les problèmes ou les défis en de simples listes de tâches.
- Cultivez un réseau de soutien.

HABITUDES DÉFENSIVES

- Irritable, impatient, et nerveux
- Tristesse et accablement
- Distraction et perte de concentration
- Problèmes de sommeil, manque d'énergie
- Adoption occasionnelle ou régulière de comportements d'adaptation inappropriés / consommation occasionnelle ou régulière de substances psychoactives

CONSEILS PRATIQUES

- Reconnaissez vos limites et accordez-vous une pause au besoin.
- Veillez à vous reposer, à bien vous nourrir et à faire de l'exercice.
- Levez les barrières et pensez à demander de l'aide.

HABITUDES DOULOUREUSES

- En colère, anxieux, tristesse envahissante
- Constamment distrait ou perte totale de concentration
- Sommeil agité
- Difficulté à contrôler l'adoption de comportements d'adaptation inappropriés ou la consommation de substances psychoactives

CONSEILS PRATIQUES

- Soyez à l'écoute de vos propres signes de détresse.
- N'attendez pas qu'il soit trop tard; demandez de l'aide le plus tôt possible.
- Maintenez des liens sociaux; ne vous repliez pas sur vous-même.

HABITUDES MALADIVES

- Anxiété excessive et crises de panique, s'enrage facilement et agressivité
- Humeur dépressive et insensible
- Incapacité de se concentrer, perte de mémoire et des capacités cognitives
- Pensées et intentions suicidaires
- Incapacité de s'endormir et insomnie
- Difficultés ou répercussions majeures dues à la consommation de substances psychoactives ou à l'adoption de comportements d'adaptation inappropriés

CONSEILS PRATIQUES

- Suivez les recommandations en matière de soins.
- Sollicitez une consultation au besoin.

* Inspiré du Modèle du continuum de la santé mentale initialement conçu par le ministère de la Défense nationale.
Pour une liste plus complète d'habitudes et de stratégies d'adaptation, rendez-vous à l'adresse suivante :
https://theworkingmind.ca/sites/default/files/resources/r2mr_poster_fr.pdf