

CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE



Comment te sens-tu aujourd'hui ?



EN SANTÉ

- Calme et rire facile
- Bonne concentration
- Sommeil réparateur
- Sentiment de bien-être
- J'arrive à faire mes choses
- Confiance en soi et envers les autres
- Je vois mes ami.es et ma famille
- Consommation d'alcool et/ou drogues occasionnelle avec des ami.es

EN RÉACTION

- Anxiété et tristesse passagers
- Irritabilité et stress
- Problèmes de mémoire
- Sommeil parfois difficile
- Maux de tête et difficulté à faire mes choses
- Je doute de moi
- Difficile de voir mes ami.es et ma famille
- Consommation d'alcool et/ou de drogues plus régulière, mais toujours en contrôle

FRAGILISÉ.E

- Anxiété et tristesse envahissantes
- Colérique envers les autres
- Manque de concentration
- Difficulté à prendre des décisions
- Sommeil perturbé
- Douleurs physiques
- Submergé par ce que j'ai à faire
- Je doute des autres
- Je préfère ne pas voir mes ami.es et ma famille
- Consommation d'alcool et/ou de drogues plus régulière et hors de contrôle

ÉTAT CRITIQUE

- Anxiété constante et déprimé
- Idées suicidaires
- Aucune concentration
- Colérique et agressif
- Sommeil toujours trop long ou trop court
- Je me sens malade
- Je ne suis plus capable de faire mes choses
- Méfiance envers les autres
- Refus de voir mes ami.es et ma famille
- Abus d'alcool et/ou de drogues plus régulière avec le sentiment d'être dépendant.e

Explication de l'outil



En tant qu'intervenant.e, nous savons que la santé mentale est complexe et que ce n'est pas toujours tout noir ou tout blanc. En fait, la santé mentale d'un individu se retrouve sur un continuum qui indique son état psychologique. Selon la gravité, des stratégies à mettre en place ou une prise en charge différente seront nécessaires. Ce continuum s'adresse à tout le monde. Autant les personnes neurotypiques que celles avec un diagnostic de santé mentale. Cet outil est utile pour l'auto-évaluation, mais peut aussi être utilisé en suivi pour outiller la personne.

CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE

JE SUIS EN SANTÉ:

Calme, envie de rigoler, bonne concentration, bon sommeil, sentiment de bien-être et je fais mes choses, confiance en soi et envers les autres, je vois mes amis et ma famille, consommation d'alcool ou de drogue occasionnelle avec des amis.

Stratégies : être actif, profiter du moment présent et passer de bons moments avec les gens autour de moi.

JE SUIS EN RÉACTION:

Anxiété et tristesse parfois, irritabilité, problème de mémoire et stress, sommeil perturbé parfois, sentiment de stress, mal de tête et difficulté à faire mes choses, je doute de moi, difficile de voir mes amis et ma famille.

Stratégies : Ralentir et prendre le temps de se reposer, prendre le temps de voir comment je me sens physiquement et psychologiquement, nommer ce qui est plus difficile pour moi et changer des choses lorsque c'est possible pour moi.

Explication de l'outil (suite...)



JE SUIS FRAGILISÉ.E:

Envahi par anxiété et tristesse, colère et air bête avec les autres parfois, manque de concentration et difficulté à prendre des décisions, sommeil difficile et cauchemar, douleurs physiques et impression d'être submergé par ce que j'ai à faire, doute des autres, préfère ne pas voir mes amis et ma famille, alcool ou drogue plus souvent que d'habitude et difficulté à me contrôler.

Stratégies : Se rendre compte que je dois prendre d'autres moyens pour aller mieux, se concentrer sur le plus important et laisser faire le reste, parler de ma situation avec des personnes de confiance et garder contact avec mes amis et ma famille.

JE SUIS EN ÉTAT CRITIQUE:

Toujours anxieux, déprimé et idées suicidaires, colérique et agressif, aucune concentration, sommeil trop long ou trop court, je me sens malade et je ne suis plus capable de faire mes choses, méfiance envers les autres, refus de voir mes amis et ma famille, abus d'alcool et de drogue et sentiment de dépendance.

Stratégies : Contacter le 811, consulter un médecin ou autres professionnels de la santé, se confier à une personne de confiance, accepter d'arrêter de travailler pour un moment, reprendre contact avec ma famille et mes amis.

Sources :

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches. (2021). Baromètre de la santé psychologique.
<https://www.ciassca.com/covid-19-population/prendre-soin-de-nous-des-outils-et-des-trucs/>

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches. (2021). Je suis en état critique.
<https://www.ciassca.com/index.php?id=3517>

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches. (2021). Je suis en réaction.
<https://www.ciassca.com/index.php?id=3513>

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches. (2021). Je suis en santé.
<https://www.ciassca.com/index.php?id=3511>

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches. (2021). Je suis fragilisé(e).
<https://www.ciassca.com/index.php?id=3515>