MODÈLE DU CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE ET DE LA PERFORMANCE

EN ROUTE VERS LA PRÉPARATION MENTALE



R2MR	The Road to Mental Readiness
RVPM	En route vers la préparation mentale

EN SANTÉ Ronne santé Fonctionnement normal réversible Humeur normale Irritable/Impatient Calme, prend les choses Nerveux sans effort Triste/Ébranlé Bon sens de l'humour Sarcasme déplacé Bonne performance Procrastination En contrôle mentale Tendance à l'oubli Profils de sommeil normaux Troubles du sommeil Peu de difficulté à dormir Pensées intrusives Cauchemars Bonne condition physique Muscles tendus/cénhalées Bon niveau d'énergie Faible énergie Actif socialement et Diminution des activités ou physiquement de la socialisation Pas/peu de ieu ou de consommation Consommation régulière, mais d'alcool contrôlée d'alcool/de jeu Utiliser les quatre grandes Connaître ses limites et

stratégies +

soutien

Appliquez les stratégies

S'entourer d'un réseau de

d'adaptation saines

EN RÉACTION BLESSÉ MALADE

Détresse fréquente Incapacité fonctionnelle plus grave et déficience fonctionnelle persistante

et de la fatigue

Évitement

détresses

de l'aide

attendre

s'accorder un répit

divertir

Se reposer, se détendre, se

Décelerer et résoudre les

problèmes rapidement

Retrait

Colère: Anxiété Tristesse envahissante/désespoir

Consommation accrue d'alcool/de ieu -

difficilement contrôlable et occasionnant

des conséquences négative

Être à l'écoute de ses signes de

Aller chercher de l'aide sans

Dépression/idées suicidaires Attitude négative Insubordination grave Piètre performance/ Ne peut s'acquitter de bourreau de travail sa fonction, contrôler son

Sommeil agité, dérangé Ne peut s'endormir ou Images récurrentes ou cauchemars demeurer endormi Trop ou trop peu de sommeil

Piètre concentration/ mauvaises décisions comportement ou se concentrer

Accroissement des douleurs Maladies physiques Fatigue chronique

> Ne pas sortir ou répondre au télénhone

Diagnostic de maladie mentale

Incapacité fonctionnelle grave

Crises de colère, agressivité

Anxiété excessive/paniques

Dépendance au ieu ou à l'alcool - hors de contrôle et occasionnant de graves

Connaître les ressources et v accéder Se confier à quelqu'un, demander Suivre les recommandations des professionnels consultés Rappelez-vous que le traitement fonctionne

conséquences

LES QUATRE GRANDES STRATÉGIES + **ÉTABLISSEMENT**



Spécifique: votre comportement

D'OBJECTIES

Mesurable: suivre vos progrès

Atteignable: réalisables Relié à vos besoins

Limité dans le Temps maintenant? (WIN)

Qu'est-ce qui importe

VISUALISATION



mentales

choses

Sovez calme et détendu

Utilisez vos sens Contrôlez vos images

Ne compliquez pas les

Utilisez le mouvement

Exercez-vous pour améliorer votre performance

MONOLOGUE INTERNE



positives

Prenez conscience de l'existence du monologue interne

Arrêtez les pensées inutiles

Remplacez-les par le monologue interne d'instructions propres à la tâche (TRIST Remplacez-les par des pensées

musculaire optimale Contractez et relâchez vos muscles

Relaxation musculaire

Respiration tactique

diaphragme, tenir et

expirez pendant 4

progressive (RMP)
Trouvez la tension

Respirer par le

secondes

CONTRÔLE DE

L'ACTIVATION

 Λ_{r}

+ CONTRÔLE DE L'ATTENTION



Stratégies pour se recentrer Mot-clés

Établissement d'objectifs Prendre des courtes pauses Respiration tactique

Déplacement de l'attention Exercice de contrôle de l'attention

Visualisation Respiration tactique Oue vovez-vous? Ou'entendez-vous?

Si un problème de santé mentale vous inquiète (pour vousmême ou pour un collègue) demandez de l'aide.

Les ressources incluent: Collègues Pers méd

« Je peux v arriver. »

« Concentre-toi. »

Équipe de santé mentale Chefs Aumôniers Médecin militaire Programme d'aide aux membres 1-800-268-7708

http://canada.ca/preparation-mentale-fac

MENTAL HEALTH/ PERFORMANCE CONTINUUM MODEL

THE BIG FOUR +

THE ROAD TO MENTAL READINESS



R2MR The Road to Mental Readiness En route vers la préparation mentale Use Big Four +

Employ healthy coping

Nurture support system

HEALTHY	REACTING	INJURED	ILL
Normal mood fluctuations Calm & takes things in stride	Irritable/Impatient Nervous Sadness/Overwhelmed	Anger Anxiety Pervasively sad/Hopeless	Angry outbursts/aggression Excessive anxiety/panic attacks Depressed/Suicidal thoughts
Good sense of humour Performing well In control mentally	Displaced sarcasm Procrastination Forgetfulness	Negative attitude Poor performance/Workaholic Poor concentration/decisions	Overt insubordination Can't perform duties, control behaviour or concentrate
Normal sleep patterns Few sleep difficulties	Trouble sleeping Intrusive thoughts Nightmares	Restless disturbed sleep Recurrent images/ Nightmares	Can't fall asleep or stay asleep Sleeping too much or too little
Physically well Good energy level	Muscle tension Headaches Low energy	Increased aches and pains Increased fatigue	Physical illnesses Constant fatigue
Physically and socially active	Decreased activity/ socializing	Avoidance Withdrawal	Not going out or answering pho
No/limited alcohol use/ gambling	Regular but controlled alcohol use/gambling	Increased alcohol use/ gambling - hard to control	Alcohol or gambling addiction Other addictions

Tune into own signs of distress

Talk to someone, ask for help

Get help sooner, not later

Recognize limits, take breaks

Identify and resolve problems

Get adequate rest, food,

exercise

early

GOAL SETTING



Specific: your behaviour

Measurable: quantify progress

Attainable: challenging and realistic

Relevant: Want it or need it Time-bound: set finish line

What's Important

VISUALIZATION



Be calm and relaxed

Use all senses

See positive mental images

Keep it simple Use movement

Rehearse it first to improve performance SELF-TALK

Become aware of self-talk

Stop the unhelpful messages

Replace with Task Relevant Instructional Self Talk (TRIST)

Replace with positive messages "I can do this."

"Focus."

 $\Delta \sim$

Tactical Breathing Breathe into diaphragm

AROUSAL CONTROL

Inhale, hold, exhale to the count of 4

Progressive Muscle Relaxation (PMR) Find optimal muscle tension

Tighten muscle group for 5 seconds. Release tension.

+ ATTENTION CONTROL



Know resources and access them

Follow care recommendations

Remember treatment works

Refocusing Strategies Shifting Attention

Cue statements Goal setting Take brief breaks Tactical breathing

Attention Control Drills Visualization Tactical breathing What do you see? Hear? If you are concerned about signs of a mental health issue in vourself or in someone else, seek help sooner not later.

Resources include:

Medical Officer Mental Health Team Chaplains Leaders Medics Members Assistance Program 1-800-268-7708

http://canada.ca/caf-mental-readiness