



## MODÈLE DU CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE ET DE LA PERFORMANCE

## LES QUATRE GRANDES STRATÉGIES +

# EN ROUTE VERS LA PRÉPARATION MENTALE



EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
Bonne santé Fonctionnement normal	Détresse fréquente, réversible	Incapacité fonctionnelle plus grave et déficience fonctionnelle persistante	Diagnostic de maladie mentale Incapacité fonctionnelle grave
Humeur normale Calme, prend les choses sans effort	Irritable/Impatient Nerveux Triste/Ébranlé	Colère; Anxiété Tristesse envahissante/désespoir	Crises de colère, agressivité Anxiété excessive/paniques Dépression/idées suicidaires
Bon sens de l'humour Bonne performance En contrôle mentale	Sarcasme déplacé Procrastination Tendance à l'oubli	Attitude négative Piètre performance/ bourreau de travail Piètre concentration/ mauvaises décisions	Insubordination grave Ne peut s'acquitter de sa fonction, contrôler son comportement ou se concentrer
Profils de sommeil normaux Peu de difficulté à dormir	Troubles du sommeil Pensées intrusives Cauchemars	Sommeil agité, dérangé Images récurrentes ou cauchemars	Ne peut s'endormir ou demeurer endormi Trop ou trop peu de sommeil
Bonne condition physique Bon niveau d'énergie	Muscles tendus/céphalées Faible énergie	Accroissement des douleurs et de la fatigue	Maladies physiques Fatigue chronique
Actif socialement et physiquement	Diminution des activités ou de la socialisation	Évitement Retrait	Ne pas sortir ou répondre au téléphone
Pas/peu de jeu ou de consommation d'alcool	Consommation régulière, mais contrôlée d'alcool/de jeu	Consommation accrue d'alcool/de jeu – difficilement contrôlable et occasionnant des conséquences négative	Dépendance au jeu ou à l'alcool – hors de contrôle et occasionnant de graves conséquences

Utiliser les quatre grandes stratégies + Appliquez les stratégies d'adaptation saines S'entourer d'un réseau de soutien	Connaître ses limites et s'accorder un répit Se reposer, se détendre, se divertir Déceler et résoudre les problèmes rapidement	Être à l'écoute de ses signes de détresses Se confier à quelqu'un, demander de l'aide Aller chercher de l'aide sans attendre	Connaître les ressources et y accéder Suivre les recommandations des professionnels consultés Rappelez-vous que le traitement fonctionne
--	---	---	---

### ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS



**Spécifique:** votre comportement

**Mesurable:** suivre vos progrès

**Atteignable:** réalisables

**Relié à vos besoins**

**Limité dans le Temps**

**Qu'est-ce qui importe maintenant? (WIN)**

### + CONTRÔLE DE L'ATTENTION



#### Stratégies pour se recentrer

- Mot-clés
- Établissement d'objectifs
- Prendre des courtes pauses
- Respiration tactique

### VISUALISATION



Soyez calme et détendu

Utilisez vos sens

Contrôlez vos images mentales

Ne compliquez pas les choses

Utilisez le mouvement

**Exercez-vous pour améliorer votre performance**

### MONOLOGUE INTERNE



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 positives

« Je peux y arriver. »  
« Concentre-toi. »

### CONTRÔLE DE L'ACTIVATION



**Respiration tactique**  
Respirer par le diaphragme, tenir et expirer pendant 4 secondes

**Relaxation musculaire progressive (RMP)**  
Trouvez la tension musculaire optimale

Contractez et relâchez vos muscles

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

#### Les ressources incluent:

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

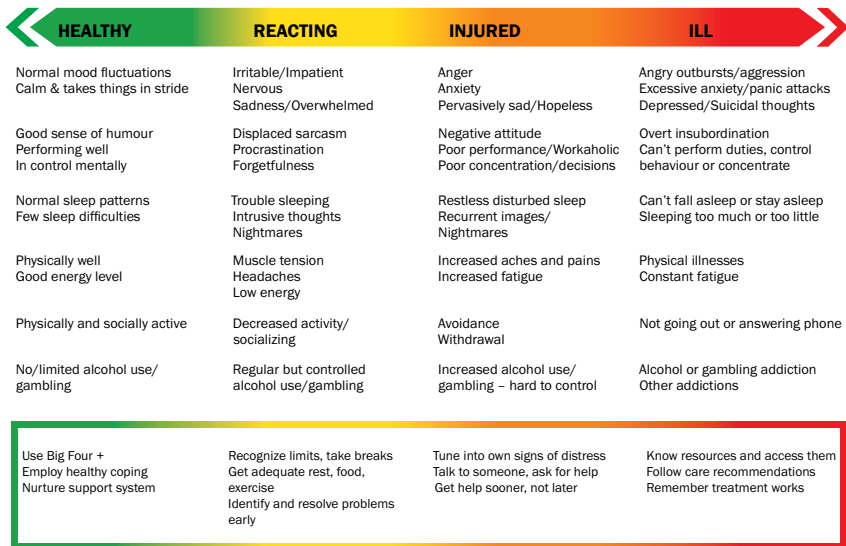
<http://canada.ca/preparation-mentale-fac>



# THE ROAD TO MENTAL READINESS



## MENTAL HEALTH/ PERFORMANCE CONTINUUM MODEL



## THE BIG FOUR +

### 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 Now**

### + ATTENTION CONTROL



#### Refocusing Strategies

Cue statements  
Goal setting  
Take brief breaks  
Tactical breathing

#### Shifting Attention

Attention Control Drills  
Visualization  
Tactical breathing  
What do you see? Hear?

### 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."**

### AROUSAL CONTROL



**Tactical Breathing**  
Breathe into diaphragm

Inhale, hold, exhale to the count of 4

**Progressive Muscle Relaxation (PMR)**  
Find optimal muscle tension

Tighten muscle group for 5 seconds.  
Release tension.

**If you are concerned about signs of a mental health issue in yourself or in someone else, seek help sooner not later.**

#### Resources include:

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

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