

CONTINUUM D'INDICATEURS ET DE RESSOURCES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

	Sain	En réaction	Blessé	Malade
INDICATEURS DE SANTÉ MENTALE	<ul style="list-style-type: none"> Fluctuations normales de l'humeur Habitudes de sommeil normales Bien-être physique, plein d'énergie Performances constantes Activité sociale normale 	<ul style="list-style-type: none"> Nervosité, irritabilité, tristesse Difficultés à dormir Fatigue / manque d'énergie, tension musculaire, maux de tête Procrastination Diminution de l'activité sociale 	<ul style="list-style-type: none"> Anxiété, colère, tristesse envahissante, désespoir Sommeil agité ou perturbé Fatigue, courbatures et douleurs Diminution du rendement, présentéisme Évitement ou retrait social 	<ul style="list-style-type: none"> Anxiété excessive, rage facile, humeur dépressive Incapacité à s'endormir ou à rester endormi Épuisement, maladie physique Incapacité de remplir ses fonctions, absentéisme
ACTIONS À PRENDRE	<ul style="list-style-type: none"> Se concentrer sur la tâche à accomplir Décomposer les problèmes en morceaux gérables Identifier et entretenir des systèmes de soutien Maintenir un mode de vie sain 	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître ses limites Se reposer, bien se nourrir et faire de l'exercice Adopter des stratégies d'adaptation saines Identifier et minimiser les facteurs de stress 	<ul style="list-style-type: none"> Identifier et comprendre ses propres signes de détresse Parler avec quelqu'un Demander de l'aide Rechercher un soutien social au lieu de s'isoler 	<ul style="list-style-type: none"> Demander une consultation si nécessaire Suivre les recommandations du fournisseur de soins de santé Retrouver la santé physique et mentale
QUI PEUT AIDER?	<ul style="list-style-type: none"> Votre conseillère Plan de match Consultant en performance mentale (CPM) 	<ul style="list-style-type: none"> Votre conseillère Plan de match Conseiller/psychothérapeute Consultant en performance mentale (CPM) 	<ul style="list-style-type: none"> Conseiller/psychothérapeute Travailleuse sociale Psychologue clinique / agréé Médecin (ex.: médecin d'équipe, médecin de famille, psychiatre) 	<ul style="list-style-type: none"> Conseiller/psychothérapeute Travailleuse sociale Psychologue clinique / agréé Psychiatre
RESSOURCES DISPONIBLES	<p>TravailSantéVie de Lifeworks*</p> <ul style="list-style-type: none"> Services de soutien aux familles Naturopathie Nutrition Consultation juridique Finances Coaching santé Orientation professionnelle <p><small>*Anciennement Morneau Shepell</small></p>	<p>Réseau de conseillers Lifeworks (appelez au 1.844.240.2990 pour commencer)</p> <ul style="list-style-type: none"> Au téléphone, en visioconférence, en personne <p>Modalités alternatives de counselling Lifeworks:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conseils et ressources personnalisées via une application (My Migo) E-counselling (échanges écrits en ligne avec un conseiller) First Chat (discuter avec un conseiller instantanément) En ligne, autodirigé Counselling de groupe en ligne 	<p>Contactez un professionnel de la santé mentale qui connaît le sport:</p> <p>Envoyez un message à la coordonnatrice du réseau en santé mentale: mentalhealth@mygameplan.ca</p> <ul style="list-style-type: none"> Confidentiel Sécuritaire Couverture de 1000 \$ <p><small>**Disponible uniquement pour les athlètes</small></p>	<p>Si c'est une urgence:</p> <ul style="list-style-type: none"> Service de prévention du suicide du Canada 24h: Appelez au 1-833-456-4566 / SMS: 45645 Ligne d'écoute Lifeworks: 1.844.240.2990 9-1-1 <p>Si ce n'est pas une urgence:</p> <p>Contactez un professionnel de la santé mentale qui connaît le sport: mentalhealth@mygameplan.ca</p>

Vous êtes incertain de quels services ou quelles ressources vous avez besoin? Contactez votre [conseillère Plan de match](#) pour recevoir de l'aide!



**GAME PLAN
PLAN DE MATCH**