

CCSMS LE CONTINUUM DES ÉTATS DE SANTÉ MENTALE



INDICATEURS DE SANTÉ MENTALE ET DE PERFORMANCE MENTALE

Physique
Émotionnel
Psychologique
Social
Comportemental

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ.E	MALADE
Physique	● Niveau d'énergie élevé, bonne santé physique	● Faible énergie, tension ou maux de tête	● Fatigue, courbatures ou douleurs persistantes	● Épuisement, maladie physique
Émotionnel	● Bonne humeur, fluctuations typiques de l'humeur	● Anxiété, irritabilité ou tristesse occasionnelles	● Anxiété, frustration ou tristesse persistantes	● Anxiété, colère ou humeur dépressive excessives
Psychologique	● Grande concentration, pensées positives et négatives habituelles	● Baisse de la concentration, pensées négatives plus récurrentes	● Manque de concentration, pensées négatives fréquentes	● Incapacité à se concentrer, pensées sombres ou idées suicidaires constantes
Social	● Activités sociales typiques	● Diminution des activités sociales	● Retrait social	● Isolement ou retrait
Comportemental	● Habitudes de sommeil typiques Niveau d'engagement élevé Performance constante et satisfaisante	● Troubles du sommeil croissants Diminution de l'engagement, procrastination Performance inconstante ou en baisse	● Sommeil constamment agité Présentéisme Faible performance	● Insomnie ou excès de sommeil Absentéisme Incapacité de performer ou de terminer des tâches typiques

PRATICIEN.NE.S DE LA SANTÉ MENTALE ET DE LA PERFORMANCE MENTALE

santé mentale | Performance

● Consultant.e en performance mentale	● Consultant.e en performance mentale ● Conseiller.ère Psychothérapeute Travailleur.euse social.e Psychologue Médecin	● Conseiller.ère Psychothérapeute Travailleur.euse social.e Psychologue Médecin	● Conseiller.ère Psychothérapeute Travailleur.euse social.e Psychologue Médecin
---------------------------------------	--	---	---