

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>Rendez-vous ici et entrez le informations d'identification ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> Nom d'utilisateur : EquipeCanada Mot de passe : lifeworks <p>LifeWorks offre un support pour le bien-être en santé mentale, financière, physique et émotionnelle. Que vous ayez des questions sur la gestion du stress, la parentalité et la garde d'enfants, la gestion d'argent ou des problèmes de santé, vous pouvez vous tourner vers LifeWorks pour un service confidentiel en lequel vous pouvez avoir confiance.</p>	<p>Réseau de conseillers LifeWorks Le centre d'accès aux soins LifeWorks - Services de counseling professionnels du EAP Disponible 24h/24 et 7jours/7, 365 jours par an.</p> <ul style="list-style-type: none"> Appelez au 1.844.240.2990 <p>Les services cliniques sont fournis par diverses modalités telles qu'en présentielle, par téléphone, par vidéo, par chat / messagerie instantanée, par counseling de groupe en ligne ou autodirigé.</p> <p>Abiliticci App</p>	<p>Téléchargez l'app LifeWorks ou rendez-vous ici et entrez le informations d'identification ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> Nom d'utilisateur : EquipeCanada Mot de passe : lifeworks <p>Contactez un professionnel de la santé mentale qui connaît le sport: Envoyez un message à la coordonnatrice du santé mentale: mentalhealth@mygameplan.ca</p> <ul style="list-style-type: none"> Confidentiel Sécuritaire Couverture de 1000 \$ / année 	<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**