

# Comment vais-je?



## Vert : En santé

- ✓ Utilisez des outils d'adaptation simples : marcher, parler à un ami, écouter de la musique
- ✓ Limitez les nouvelles et les médias

## Jaune : En réaction

- ✓ Dormez bien et mangez bien
- ✓ Demandez de l'aide aux autres

## Orange : Blessé

- ✓ Il est temps d'obtenir de l'aide professionnelle

## Rouge : Malade

- ✓ Obtenez du soutien immédiat
- ✓ Appelez une ligne d'assistance en cas de crise

## Utilisez cet outil rapide pour vous demander

« *Comment vais-je?* »

Cela vous aidera à remarquer les changements (les vôtres, ceux d'un collègue, d'un membre de votre famille ou d'un ami) et à en parler.

Vous remarquerez peut-être :

- des changements physiques
- des changements de comment vous pensez, vous sentez et vous agissez
- des changements dans votre consommation de substances

Ces changements peuvent être des réactions normales au stress dû au COVID-19.

## Comment puis-je l'utiliser?

- ✓ Prenez un instant pour voir où vous en êtes sur le continuum. Dans quelle couleur vous trouvez-vous? Posez-vous la question tous les jours.
- ✓ Envoyez un texto ou appelez un ami ou un membre de votre famille et utilisez les couleurs pour parler de comment vous vous sentez, comment vous gérez ou comment vous réagissez.
- ✓ Faites un point « couleur » pendant les réunions d'équipe ou pour ouvrir la conversation avec le personnel.

## Accéder à l'outil d'auto-observation du continuum



[www.espritautravail.ca/auto-observation-du-continuum](http://www.espritautravail.ca/auto-observation-du-continuum)



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada