



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health First Aid Canada
Premiers soins en santé mentale



Le Continuum De Santé Mentale



	EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
Changements de l'humeur	Fluctuations normales de l'humeur Calme Confiant	Irritable Impatient Nerveux Triste	En colère Anxieux Tristesse envahissante	Facilement enragé Anxiété/panique excessive Déprime, indifférence
Changements de pensées et d'attitude	Bon sens de l'humeur Capacité à composer avec les difficultés Capacité de concentration	Sarcasme déplacé Pensées intrusives Distraction ou perte de concentration parfois	Attitude négative Pensées/images intrusives fréquentes Incapacité à se concentrer, distraction constante	Insubordination Pensées/intentions suicidaires Incapacité à se concentrer, perte de mémoire ou de capacité cognitive
Changements du comportement et du rendement	Activité sociale et physique Présent Bon rendement	Activité physique et sociale Présent Bon rendement	Évitement Retards Baisse du rendement	Retrait Absentéisme Incapacité à s'acquitter de ses devoirs
Changements physiques	Sommeil normal Bon appétit Bon niveau d'énergie Poids stable	Difficultés à dormir Fluctuations de l'alimentation Manque d'énergie Fluctuation du poids (perte ou gain)	Sommeil agité Perte d'appétit Fatigue Fluctuations du poids	Incapacité à s'endormir/demeurer endormi Perte d'appétit Fatigue ou épuisement constant ou prolongé Gain ou perte extrême de poids
Changements de comportement de dépendance	Consommation limitée d'alcool, pas de consommation en rafale Peu/pas de comportements de dépendance Pas de problème/impact (social, économique, judiciaire, financier) dû à la consommation de substance	Conso. régulière à fréquente d'alcool, consommation en rafale limitée Quelques comportements réguliers de dépendance Peu de problème/impact (social, économique, judiciaire, financier) dû à la consommation de substance	Conso. fréquente d'alcool, en rafale Difficulté à contrôler les comportements de dépendance De + en + de problème/impact (social, économique, judiciaire, financier) dû à la conso. de substance	Consommation en rafale fréquente Dépendance Beaucoup de problème/impact (social, économique, judiciaire, financier) dû à la consommation de substance