

MODÈLE DU CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE

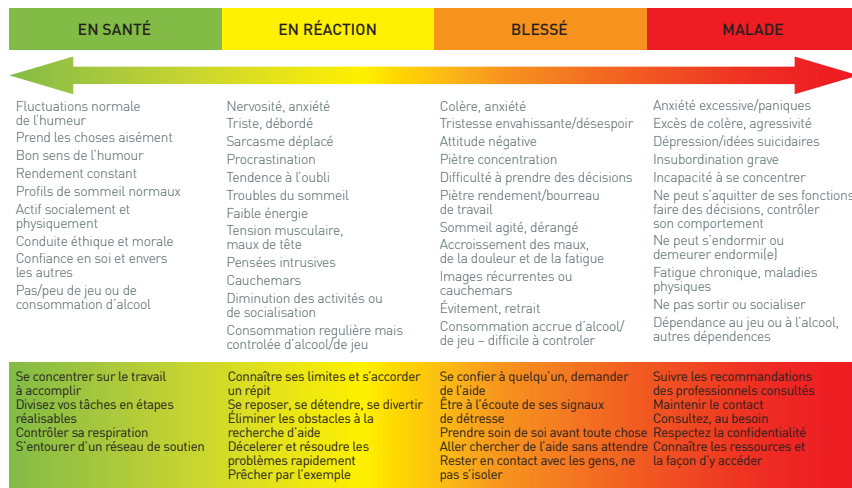
LES QUATRES GRANDES STRATÉGIES



En route vers la préparation mentale



Canada



ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS	VISUALISATION	MONOLOGUE INTERNE	CONTRÔLE DE L'ACTIVATION
<p>Spécifiques : votre comportement</p> <p>Mesurables : suivre vos progrès</p> <p>Atteignables : réalisables</p> <p>Réalistes : souhaitable ou nécessaire</p> <p>Temporels : établir une limite de temps</p> <p>Divisez vos objectifs en petites étapes.</p>	<p>Soyez calme et détendu</p> <p>Utilisez tous vos sens</p> <p>Contrôlez vos images mentales</p> <p>Ne compliquez pas les choses</p> <p>Utilisez le mouvement</p> <p>Pratiquez, pratiquez, pratiquez</p>	<p>Prenez conscience de l'existence du monologue interne</p> <p>Arrêtez les pensées négatives</p> <p>Remplacez-les par des pensées positives</p> <p>Pratiquez l'arrêt volontaire des pensées</p> <p>« Je peux y arriver. »</p> <p>« Je suis entraîné et prêt. »</p> <p>« Je vais me concentrer sur ce que je peux faire. »</p>	<p>Respiration tactique : la règle de 4</p> <p>Inspirez pendant 4 secondes</p> <p>Expirez pendant 4 secondes</p> <p>Respirez pendant 4 minutes</p> <p>Respirez par le diaphragme.</p>

EPI : L'Examen ponctuel de l'incident

1. **Admettre** qu'un événement s'est produit et écouter
2. **Informé** : Vérifier et appliquer le modèle
3. **Répondre** : Observer, faire un suivi et servir de modèle

Si des signes de stress opérationnel, chez vous ou chez un camarade, vous inquiètent, demandez conseil. Les ressources incluent:

Camarades	Aumoniers
Leaders	Équipe de santé mentale
Pers méd	Médecin militaire