

**Le Modèle de
continuum de la
santé mentale
(MCSM):** Un outil
de déstigmatisation
et d'aiguillage vers
l'aide en santé
mentale

Dave Blackburn, Ph.D.
Professeur agrégé et chercheur
Département de travail social
Université du Québec en Outaouais



Secours Santé 2019
22 mai 2019
Toulouse, France

Divulgation du présentateur

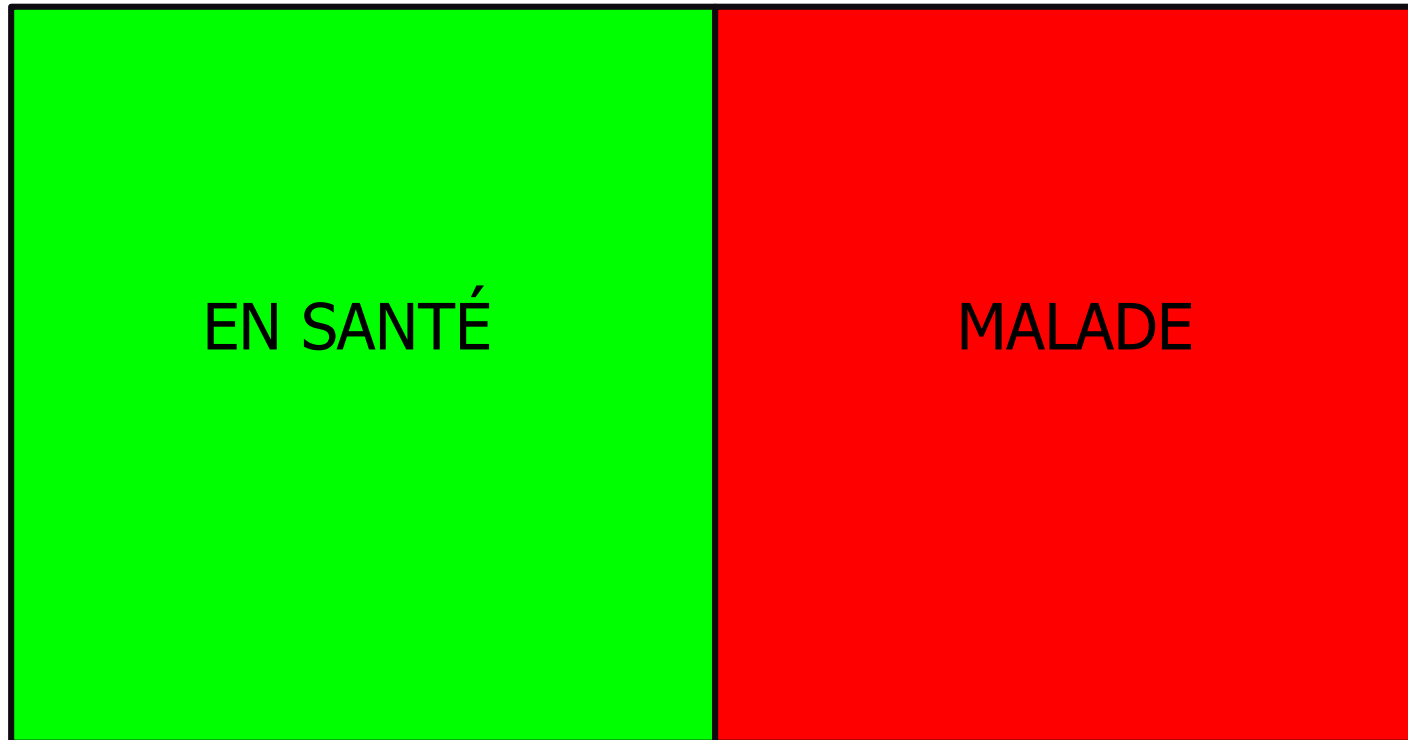
- Nom du présentateur : **Dave Blackburn, Ph.D.**
- Relations avec intérêts commerciaux:
 - Subventions/Financement: *Sans objet*
 - Bureau des conférenciers / honoraire: Sans objet
 - Honoraires d'expert-conseil: Sans objet
 - Autres: Sans objet

SOMMAIRE

1. Qu'est-ce que le Modèle de continuum de la SM ?
2. Quels sont ses origines ?
3. Quelle est son utilité pratique ?
 - Pour les cliniciens; les usagers; les gestionnaires;
4. Questions

1- *Qu'est-ce que le Modèle de continuum de la santé mentale (MCSM) ?*

VISION DICOTHOMIQUE DE LA SANTÉ MENTALE

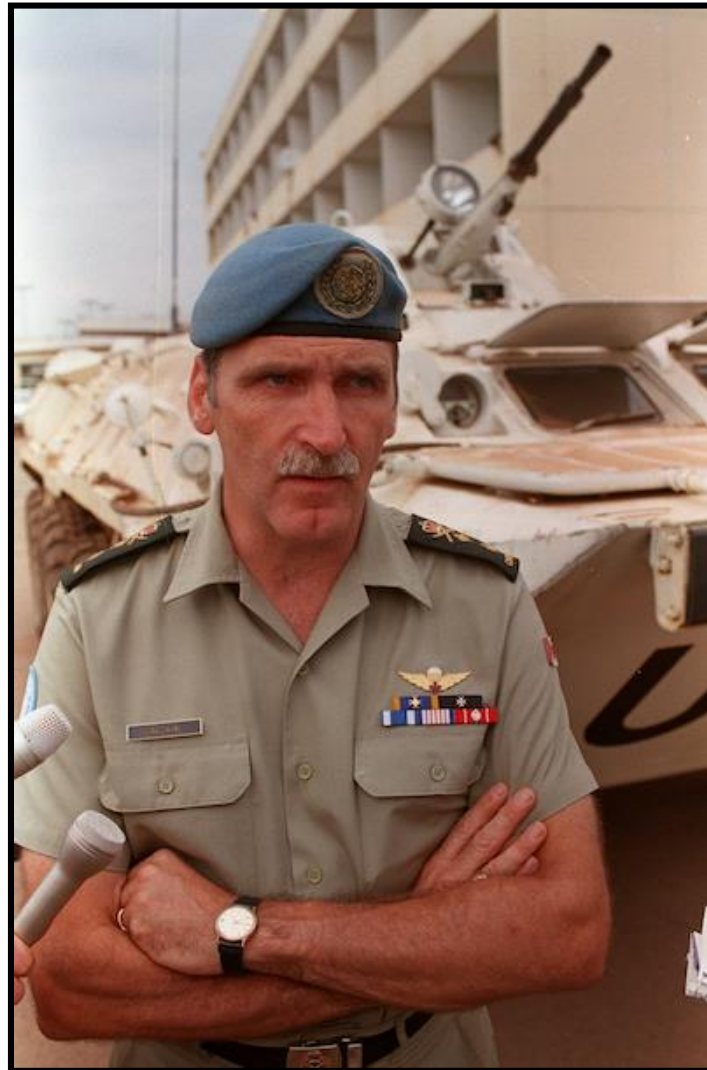


1- *Qu'est-ce que le Modèle de continuum de la santé mentale (MCSM)*

VISION DICOTHOMIQUE DE LA SANTÉ MENTALE

Lieutenant-général (retraité) Roméo Dallaire

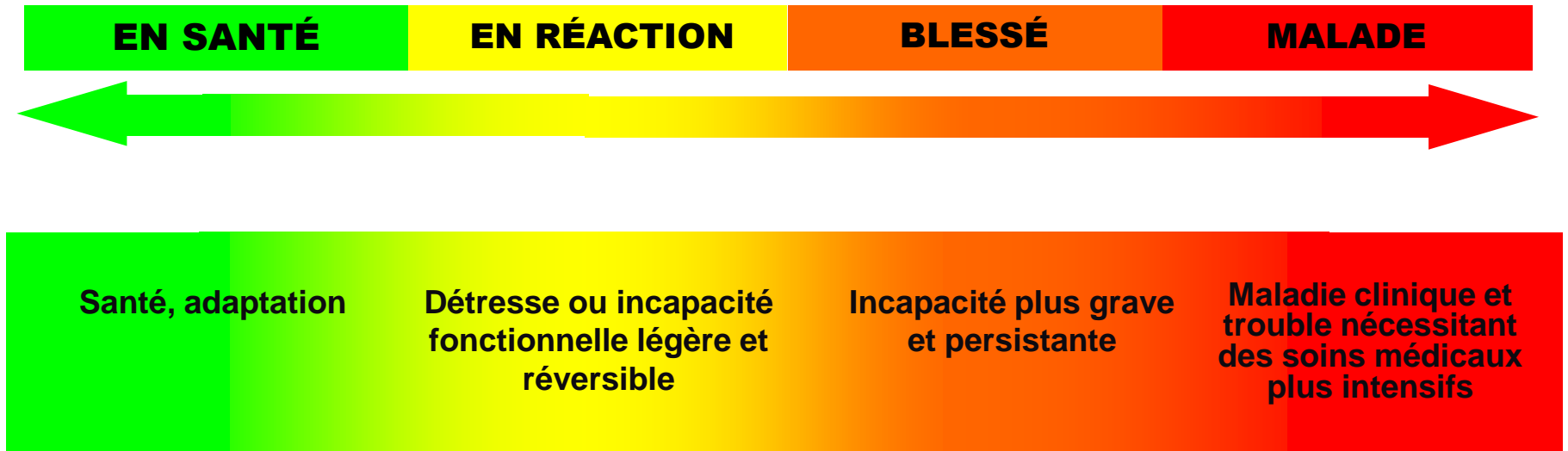
Commandant de la Mission des Nations Unies pour l'assistance au Rwanda (MINUAR) en 1993 et 1994



Le modèle de continuum de la santé mentale (MCSM)



Le modèle de continuum de la santé mentale (MCSM)



EN SANTÉ**EN RÉACTION****BLESSÉ****MALADE**

Humeur normale
Calme, prend les
choses sans effort

Bon sens de l'humour
Bon rendement
En contrôle mental

Profils de sommeil
normaux
Peu de difficulté à
dormir

Bonne condition
physique
Bon niveau d'énergie

Actif socialement et
physiquement

Pas/peu de jeu ou de
consommation d'alcool

Irritable/Impatient
Nerveux
Triste/Ébranlé

Sarcasme déplacé
Temporisation
Tendance à l'oubli

Troubles du sommeil
Pensées intrusives
Cauchemars

Muscles
tendus/céphalées
Faible énergie

Diminution des activités
ou de socialisation

Consommation régulière
mais contrôlée
d'alcool/de jeu

Colère; Anxiété
Tristesse
envahissante/désespoir

Attitude négative
Piètre rendement/
Bourreau de travail
Piètre concentration/
mauvaises décisions

Sommeil agité, dérangé
Images récurrentes ou
cauchemars

Accroissement des
douleurs et de la fatigue

Évitement
Retrait

Consommation accrue
d'alcool/de jeu –
difficilement contrôlable et
occasionnant des
conséquences négatives

Crises de colère, agressivité
Anxiété excessive/paniques
Dépression/idées suicidaires

Insubordination grave
Ne peut s'acquitter de sa
fonction, contrôler son
comportement ou se
concentrer

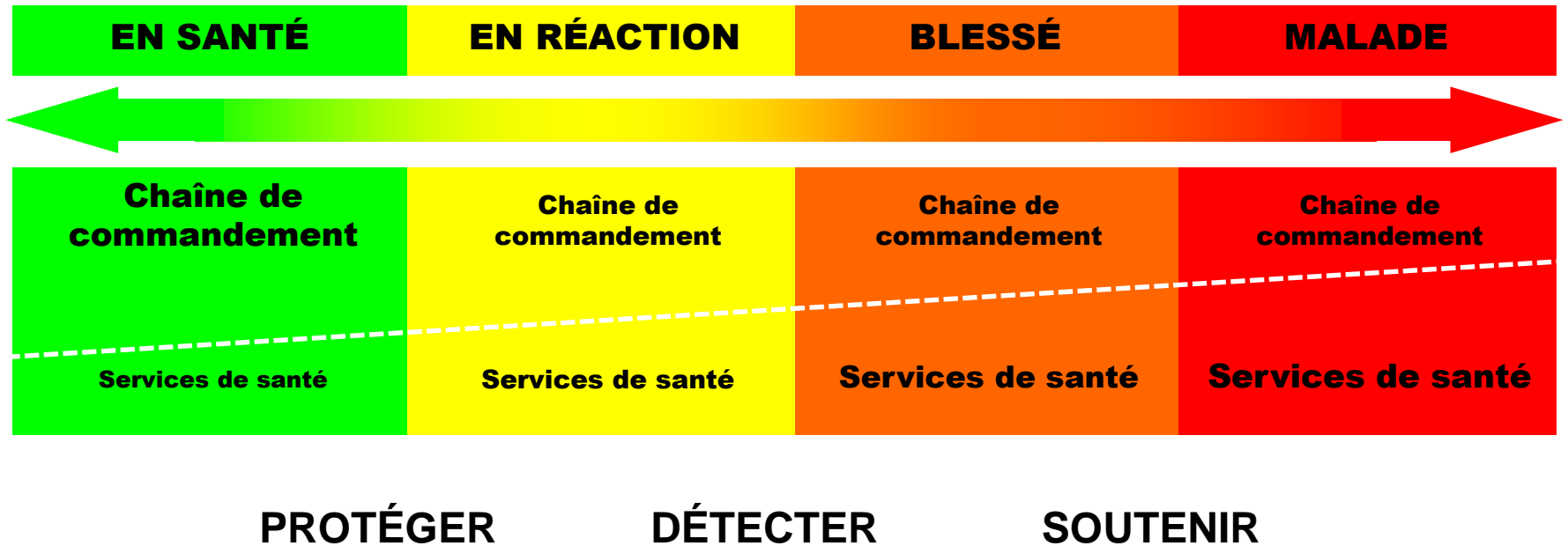
Ne peut s'endormir ou
demeurer endormi(e)
Trop ou trop peu de sommeil

Maladies physiques
Fatigue chronique

Ne pas sortir ou répondre au
téléphone

Dépendance au jeu ou à
l'alcool – hors de contrôle et
occasionnant de graves
conséquences

Le modèle de continuum de la santé mentale (MCSM)



Le modèle de continuum de la santé mentale (MCSM)



EN SANTÉ
 Prêcher par l'exemple
 Apprendre à connaître les troupes
 Favoriser un climat sain
 Déceler et résoudre les problèmes rapidement
 Régler sans délai les questions de rendement
 Montrer un intérêt sincère
 Offrir des occasions de repos
 Offrir des opportunités de formation réalistes
 Offrir du soutien suite à une situation traumatisante

EN RÉACTION
 Être à l'affût des changements de comportement
 Ajuster la charge de travail au besoin
 Connaître les ressources et la façon d'y accéder
 Éliminer les obstacles à la recherche d'aide
 Encourager l'accès aux soins tôt
 Consulter la chaîne de commandement/services de santé au besoin
 Diriger afin d'être la réserve de résilience

BLESSÉ
MALADE
 Faire appel à des ressources santé mentale
 Montrer un intérêt sincère envers autrui
 Respecter la confidentialité
 Réduire au minimum les rumeurs
 Respecter les restrictions médicales
 Employer les gens de façon appropriée
 Entretenir des relations respectueuses
 Amener les militaires à participer à des activités de soutien social
 Consulter, au besoin
 Gérer les comportements inacceptables

Protéger

Détecter

Soutenir

Questions/commentaires?

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION



Coordonnées

Dave Blackburn, Ph.D

Professeur agrégé et chercheur
Université du Québec en Outaouais
Département de travail social

Campus Alexandre-Taché
283 boul. Alexandre-Taché
Gatineau, Québec



Crédit : UQO | Sarah Scott