



OUTILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Ressources et stratégies pour tout ce qui
concerne la gestion du stress, la nutrition,
l'arrêt du tabac et le sommeil.



Ce carnet est une ressource que les militaires déployés peuvent utiliser lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés dans des domaines spécifiques de la vie. Il présente une situation et propose des stratégies pour y faire face, en incluant si possible des ressources.

REMARQUE - IL S'AGIT D'UNE RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE QUI N'EST PAS DESTINÉE À REMPLACER LA FORMATION OU L'INFORMATION DISPENSÉE PAR LE CAF, NI À S'Y SUBSTITUER.



Cette trousse a été conçue par l'équipe de promotion de la santé à l'intention des membres déployés de la garnison Petawawa et de leurs familles.

Nous nous efforçons de vous aider à maintenir une santé et un bien-être optimaux afin que vous puissiez être prêt à intervenir en tout temps. Nous espérons que cette ressource contribuera à renforcer votre bouclier de préparation.

**Votre équipe de promotion de la santé
Adeline, Dylan, Kevin, Megan and Juannittah**



Table of Contents

Santé mentale	7
Dormir suffisamment	11
Faire face au stress	17
Gérer la colère	21
Maintenir des habitudes alimentaires saines	27
Arrêt du fumer	31
Arrêt du cannabis	35
Ressources	41





SANTÉ MENTALE



La forme mentale

La forme mentale est un état de bien-être dans lequel un individu est psychologiquement et émotionnellement résistant. C'est la capacité de rebondir après avoir traversé des périodes difficiles et stressantes dans sa vie et d'aller de l'avant, de grandir et de s'épanouir.



Stratégies pour améliorer la de la forme mentale

Respiration tactique

- Réduit les effets de la réponse au stress.
- Réduire rapidement l'anxiété et l'excitation en amenant le corps à un état de relaxation physiologique.
- Suivez les étapes suivantes :
 - Inspirez : Inspirez par le nez en comptant jusqu'à quatre, en vous concentrant sur l'air qui entre dans vos poumons.
 - Retenez votre souffle : retenez votre souffle en comptant jusqu'à quatre.
 - Expirez : Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à quatre.
 - Retenir : Retenir à nouveau sa respiration pendant quatre secondes avant d'inspirer à nouveau.
 - Répétez : Continuez ce cycle pendant plusieurs minutes pour vous aider à calmer votre esprit et votre corps.

La pleine conscience

« Porter son attention sur l'expérience présente à chaque instant. Ce qui signifie prêter attention à dessein. La pleine conscience est un antidote à la vie « inconsciente » ou au pilotage automatique

- Une activité que vous pouvez essayer est la méthode 5,4,3,2,1:
 - Listez de 5 choses que vous voyez
 - Listez 4 choses que vous sentez / touchez
 - Listez 3 choses que vous sentez
 - Listez 2 choses que vous pouvez entendre.
 - Listez 1 chose que vous pouvez goûter.



Stratégies pour améliorer la de la forme mentale

Résilience

- Prenez soin de vous :
 - Sommeil (voir page 12).
 - Nutrition (voir page 28).
 - Gérer le stress (voir page 18).
 - Éviter les substances addictives pour gérer la détresse.

Créez un réseau de soutien social :

- Restez en contact avec votre famille et vos amis par des appels téléphoniques, des conversations vidéo, des messages textes, des lettres, etc.
- Nouer des relations avec d'autres personnes en cours de déploiement, comme les colocataires, les autres nations, les autres unités, etc.
- Participez à des activités sociales telles que des excursions et des activités récréatives organisées par les PSP, des sorties, des sports, des jeux de cartes, etc.
- Soyez proactif : Demandez de l'aide
- Utiliser les ressources des CAF (voir page 42)

Monologue intérieur positif

- Le discours positif est le récit interne que vous tenez sur vous-même pour faire preuve de compassion et de compréhension à l'égard de qui vous êtes et de ce que vous avez vécu. Par exemple, « Je peux faire mieux la prochaine fois » ou « Je peux apprendre de mes erreurs ».

Pratiquez/apprenez-en plus sur la santé mentale. (Reportez-vous à l'application R2MR. Info à la page 43)



DORMIR SUFFISAMMENT



Dormir Suffisamment

Il est essentiel de dormir suffisamment (7 à 9 heures par nuit) pour obtenir des performances et un fonctionnement optimaux. Lors d'un déploiement, cela n'est pas toujours possible ; de nombreux facteurs rendent le sommeil difficile, notamment les opérations de combat, les longues journées de travail ou le service de garde 24 heures sur 24.

Les membres déployés peuvent être anxieux, préoccupés par leur propre sécurité ou par l'absence de leur foyer. Ils peuvent également être confrontés à des surfaces de sommeil inconfortables et à des cycles veille-sommeil inhabituels.



Strategies to Fall Asleep Easier

Si vous en êtes capable :

- Dormez quand vous avez envie de dormir.
- Prenez une douche chaude avant de vous coucher.
- Soyez cohérent. Si possible, couchez-vous à la même heure tous les soirs et levez-vous à la même heure tous les matins, y compris le week-end.
- Aménagez votre espace de sommeil de manière à ce qu'il soit aussi confortable et relaxant que possible.
- Utilisez un masque de sommeil et/ou des bouchons d'oreille si nécessaire.
- Limitez l'utilisation d'appareils électroniques, tels que téléviseurs, ordinateurs et téléphones intelligents, avant de dormir.
- Il est recommandé d'arrêter l'utilisation d'appareils électroniques 30 à 90 minutes avant le coucher.
- Évitez les repas copieux, la caféine et l'alcool avant le coucher.
- Il est recommandé de ne pas prendre de repas copieux dans les 2 à 3 heures précédant le coucher.
- Faites de l'exercice. Le fait d'être physiquement actif pendant la journée peut vous aider à vous endormir plus facilement le soir.
- Arrêtez de faire de l'exercice au moins deux heures avant de vous coucher.



Tactical Naps

Une « sieste tactique » est une courte période de sommeil intentionnelle de 10 à 30 minutes prise pour maintenir un fonctionnement optimal dans des situations exigeantes où un sommeil complet n'est pas possible. « La pratique de la sieste tactique peut aider à atteindre les sept heures de sommeil recommandées par 24 heures.

Les siestes tactiques se déroulent idéalement dans un espace sombre, calme et confortable, mais aussi, de manière réaliste, dans un endroit sûr.

Les siestes tactiques peuvent également être utilisées pour dormir davantage avant une perte de sommeil imminente, pour augmenter la vigilance lors d'opérations majeures et pour récupérer plus rapidement après une perte de sommeil. Bien que la sieste puisse entraîner un état de somnolence au réveil, la combinaison stratégique de la sieste et de la caféine peut réduire ce phénomène.

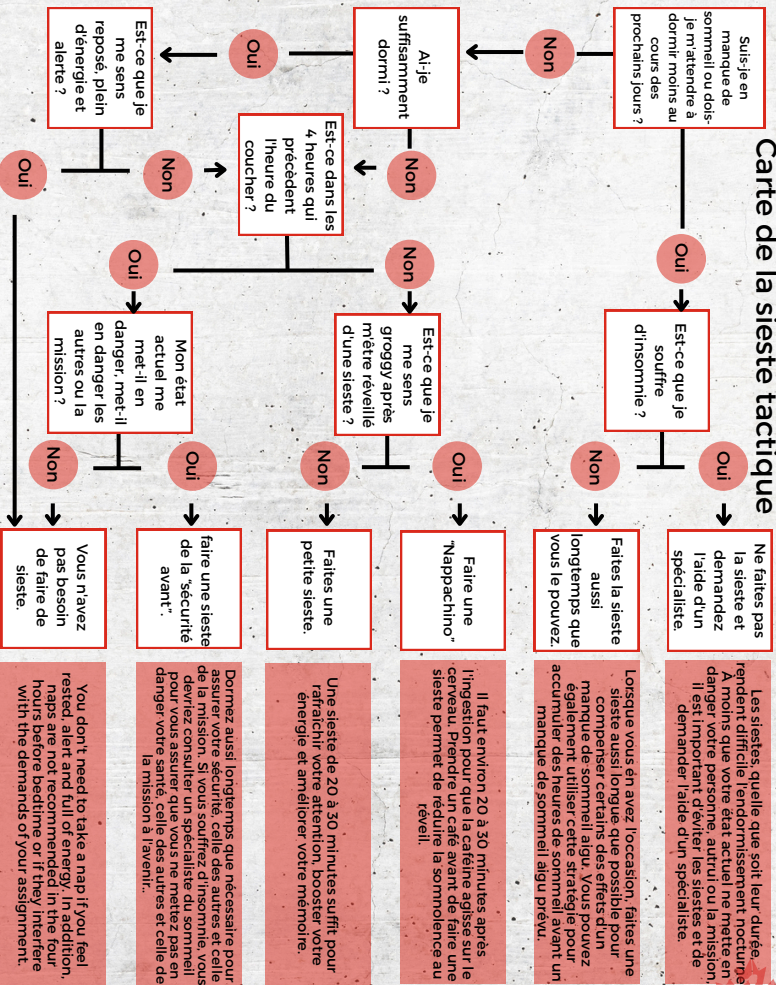
Avantages potentiels des siestes tactiques :

- Pour accumuler du sommeil avant une période de perte de sommeil inévitable (par exemple, avant une mission) afin d'aider à payer la dette de sommeil et à maintenir les performances pendant cette perte de sommeil,
- Récupérer tout le sommeil possible pendant des opérations continues ou prolongées, lorsqu'un sommeil consolidé plus long n'est pas possible, pour aider à maintenir ou à rétablir les performances.
- Récupérer plus rapidement les performances et la vigilance après une perte de sommeil.

Voir la carte des sieste tactiques à la page 15.



Carte de la sieste tactique



Quand consulter un professionnel de santé

- Difficultés à s'endormir, réveils multiples pendant la nuit ou réveils précoces
- Ronflement et « halètement » la nuit
- Mouvements ou sensations anormaux pendant le sommeil, en particulier dans les jambes
- Se réveiller sans se sentir reposé
- S'endormir ou être très somnolent sans le vouloir (par exemple en lisant ou en regardant un film)
- Manque d'énergie, manque de motivation, difficulté à se concentrer
- Irritabilité accrue et changements d'humeur
- Envie de sucres simples ou de malbouffe



FAIRE FACE AU STRESS



Faire face au stress

Le stress est un état ou un sentiment ressenti lorsqu'une personne perçoit que « les exigences dépassent les ressources personnelles et sociales qu'elle est capable de mobiliser ».

Il existe un bon stress ou eustress qui apporte stimulation et défi et est essentiel à la croissance, au développement et au changement.

Il existe également un mauvais stress ou détresse qui est une réaction à la pression, qu'elle soit externe ou auto-imposée, qui provoque des changements psychologiques et physiologiques de nature indésirable.

Gérer le stress de manière efficace et saine peut réduire le risque de problèmes de santé, améliorer l'humeur et le sommeil, améliorer la concentration et l'attention, et peut donner un sentiment accru de bien-être et d'énergie.



Stratégies pour faire face au stress

• Apprendre à gérer le stress :

- Plus nous pratiquons une gestion saine du stress, plus nous pouvons faire face aux exigences de la vie, prévenir les problèmes de santé aigus et chroniques et mener une vie plus heureuse, plus saine et plus productive.
- **Par exemple :**
 - Des exercices de respiration, se concentrer sur les sensations physiques et s'impliquer dans l'environnement. (Voir page 9)

Garder une routine quotidienne :

- Avoir un emploi du temps quotidien peut nous aider à utiliser notre temps efficacement et à nous sentir plus en contrôle.

Dormez suffisamment :

- Dormir suffisamment est important pour le corps et l'esprit. Le sommeil répare, détend et rajeunit notre corps et peut aider à inverser les effets du stress. (Voir page 12)

Participer aux activités du groupe :

- Participer aux excursions, activités récréatives, sorties, sports, etc. organisés par le PSP.



Strategies for Coping with Stress

Restez en contact avec votre famille et vos amis :

- Le fait d'être en contact avec les autres peut nous remonter le moral et nous aider à nous sentir moins stressés (voir page 10).

Mangez sainement :

- Ce que nous mangeons et buvons peut affecter notre santé. Essayez d'avoir une alimentation équilibrée et de manger à intervalles réguliers. Buvez suffisamment de liquides. Mangez beaucoup de fruits et légumes frais si vous le pouvez. (Voir page 28).

Faites régulièrement de l'exercice :

- La pratique régulière d'une activité physique quotidienne peut contribuer à réduire le stress. Il peut s'agir de la marche, mais aussi d'un exercice plus intense.
- La pratique régulière d'une activité physique représente 2,5 heures par semaine au total. Cela comprend la marche, la course, la musculation, le yoga, le sport, etc.
- Contactez le représentant local du PSP pour obtenir des conseils et des informations sur la forme physique.

Limiter le temps passé à suivre l'actualité :

- Passer trop de temps à suivre l'actualité à la télévision et sur les réseaux sociaux peut augmenter le stress. 30 minutes à 2 heures par jour.



GÉRER LA COLÈRE



Gérer la Colère

La colère est une émotion forte, orientée vers un grief réel ou perçu, passé, présent ou futur. Elle peut être un signal émotionnel nous indiquant que nous sommes stressés.

La colère peut être dirigée contre soi-même ou contre les autres.

Pourquoi nous mettons-nous en colère ?

- Réaction à une menace perçue envers des personnes, des choses ou des idées qui sont importantes pour nous
- Attentes non satisfaites ou injustice perçue
- Frustration de nos objectifs
- Blessé, embarrassé, humilié
- Harcèlement



Types de colère

Fonctions constructives de la colère

- Persévérer face à la frustration ou à l'injustice
- Activer des ressources psychologiques telles que la détermination
- Protéger l'estime de soi
- Créer de l'énergie pour résoudre un conflit, accomplir une tâche, réparer un tort

Fonctions destructrices de la colère

- Déclenche un comportement agressif, la rumination, la passivité
- Potentiellement dommageable pour les relations importantes.
- Déclenche des émotions pénibles, telles que la tristesse, la peur et la déception.
- Conduit à une perte de respect de la part des autres et à une perte de respect de soi
- Impact négatif sur la santé physique et mentale



Quand la colère devient un problème

La colère devient un problème lorsque...

- Elle devient notre principale réaction face à certaines personnes ou situations
- Elle devient notre principale réaction face à la plupart des personnes ou situations
- Elle est trop intense
- Elle dure trop longtemps
- Elle survient dans des situations inappropriées
- Elle a un impact négatif sur les relations
- Elle conduit à l'agression



Stratégies d'adaptation face à la colère

Soyez conscient de vos déclencheurs

- Les déclencheurs de colère sont les choses qui vous mettent en colère. En connaissant vos déclencheurs et en faisant preuve de prudence à leur égard, vous réduirez le risque de perdre le contrôle de votre colère.

Pratiquez la respiration profonde

- La respiration profonde est une technique simple et excellente pour gérer ses émotions. Non seulement la respiration profonde est efficace, mais elle est aussi discrète et facile à utiliser à tout moment et en tout lieu. (Voir page 9)

Tenez un journal de votre colère

- Après un épisode de colère, prenez quelques instants pour noter votre expérience. Cette pratique vous aidera à identifier les schémas, les signes avant-coureurs et les déclencheurs, tout en vous aidant à organiser vos pensées et à résoudre vos problèmes.

Utiliser des distractions.

- Le but des distractions est de gagner du temps. Par exemple, allez vous promener, lisez un livre, faites du sport, écoutez de la musique. Si vous pouvez vous distraire ne serait-ce que 30 minutes, vous aurez plus de chances de gérer votre colère de manière saine. N'oubliez pas que vous pouvez toujours revenir à la source de votre colère plus tard - vous mettez simplement le problème de côté pour l'instant. Cependant, lorsque vous revenez à la source de la colère, NE revenez PAS en colère.



Stratégies d'adaptation face à la colère

• Connaissiez vos signes avant-coureurs

- Les signes avant-coureurs de la colère sont les indices que votre corps vous donne que votre colère commence à monter. Par exemple, vous avez chaud/vous rougissez, vous serrez les poings, vous avez mal à la tête, vous devenez argumentatif, vous élevez la voix. Lorsque vous apprenez à repérer vos signes avant-coureurs, vous pouvez commencer à gérer votre colère alors qu'elle est encore faible.

• Faites une pause

- Les temps morts sont un outil puissant pour les relations où les désaccords alimentés par la colère causent des problèmes. Lorsqu'une personne demande un temps mort, elle s'éloigne du problème, puis revient une fois qu'elle a eu l'occasion de se calmer.

• Communiquer

- La communication est la manière dont nous exprimons nos idées, nos pensées et nos sentiments. C'est ainsi que nous gagnons le respect et la crédibilité ou que nous les perdons si nous communiquons avec colère et agressivité. Mieux nous communiquons, plus nous avons de chances que nos idées soient bien accueillies et acceptées par les autres. Une bonne communication nous aide à prendre des décisions, à résoudre des désaccords et des problèmes et à parvenir à des accords avec les autres.



MAINTENIR DE SAINE HABITUDES ALIMENTAIRES



Maintenir de saine habitudes alimentaires

Il est essentiel de maintenir de saines habitudes alimentaires et de bien manger pour rester en bonne santé, car cela vous donne plus d'énergie et de concentration pour accomplir vos tâches et réduit le risque de développer des problèmes de santé.

C'est particulièrement important pendant un déploiement, car vous ne pourrez peut-être pas préparer vos propres repas et devrez vous contenter de la nourriture servie à la cafétéria.

Faire des choix alimentaires sains peut vous aider à adopter un régime alimentaire sain. Un régime alimentaire sain fait référence à ce que vous mangez et buvez régulièrement et vous aide à améliorer votre état de santé général.

Utilisez les proportions d'aliments de l'assiette santé du Canada (voir page 29) comme outil pour vous aider à préparer des repas ou des collations sains.



Une assiette saine

Étape 1: Premier, remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits. Les légumes et les fruits devraient toujours constituer la plus grande partie des aliments que vous mangez tout au long de la journée.

Étape 2: Remplissez le quart de votre assiette d'aliments protéinés. Choisissez plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale.

Étape 3: Remplissez le quart de votre assiette d'aliments à base de céréales complètes.

Étape 4: Buvez de l'eau. Le café, le thé ou le lait non sucrés sont des options acceptables. La consommation de caféine doit être limitée à 400 mg par jour. Par exemple, une grande tasse de café chez Tim Hortons contient 270 mg de caféine.

Have plenty of
vegetables and fruits

Eat protein foods

Make water
your drink
of choice



La taille et la quantité de chaque aliment présenté dans l'assiette ne sont pas destinées à indiquer la quantité à manger en une seule fois. Une personne plus grande peut avoir une assiette plus grande qu'une personne plus petite, ou un enfant par rapport à un adulte.

La composition de l'assiette doit rester la même, en général en termes de moitié, quart et quart.

Vous pouvez choisir une variété d'aliments sains que vous appréciez. Les aliments sains peuvent être frais, surgelés, en conserve ou séchés.



ARRÊT DU FUMER



Arrêt du fumer

La meilleure façon d'arrêter de fumer est celle qui vous convient. Combiner les bons outils et le bon soutien peut améliorer vos chances d'arrêter.

Explorez vos options et élaborer votre plan en utilisant les ressources de l'outil Outils pour une vie sans tabac.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/campagnes/arreter-fumer.html>

Vous pouvez vous procurer des NRT à la pharmacie sur place si nécessaire. Les médicaments tels que la varénicline et le Zyban ne sont pas aussi faciles à obtenir et doivent être apportés.



Stratégies pour arrêter de fumer:

Faites des listes

- Essayez de faire une liste des situations dans lesquelles vous fumez pour vous aider à identifier ce qui vous pousse à allumer une cigarette, puis notez les avantages que vous voyez à arrêter de fumer. Gardez la liste à portée de main pour pouvoir la relire et imaginez-vous en train de faire différentes activités au lieu de fumer, comme aller vous promener ou courir.

Bougez

- L'exercice détend l'esprit et le corps et aide à réparer certains des dommages que le tabagisme a causés à votre santé. Contactez votre PSP local pour obtenir des conseils en matière de conditionnement physique.

Éviter les déclencheurs

- Déterminez les situations qui vous donnent envie de fumer et essayez de les éviter ou de les modifier. Si vous avez l'habitude de fumer en buvant du café, essayez le thé ou l'eau. Limitez plutôt la cigarette aux fêtes, ou essayez de les éviter jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise pour profiter de ces occasions sans fumer.

Réduire les envies de fumer

- Essayez ces activités simples, même si elles semblent trop simples, pour réduire votre envie de nicotine respirez profondément pour vous aider à vous détendre, buvez de l'eau pour occuper vos mains et votre bouche (cela aide à éliminer les toxines de votre système, et vous pouvez lever un verre à votre succès)



Stratégies pour arrêter GRADUELLEMENT de fumer:

Il peut être plus facile d'arrêter progressivement.

Fumez moins souvent, fumez moins de cigarettes d'affilée ou essayez d'espacer davantage vos cigarettes. Certaines personnes luttent contre la dépendance en développant de nouvelles habitudes telles que:

- Utiliser des allumettes au lieu d'un briquet car elles s'éteignent plus vite et sont plus difficiles à allumer.
- Mettre les cigarettes dans un endroit éloigné au lieu de les avoir sur soi, pour être obligé d'aller les chercher.
- Éteindre la cigarette après la moitié au lieu de la finir.
- Retarder d'une heure la première cigarette de la journée, puis ajouter 15 minutes avant la suivante, une demi-heure avant la suivante, et ainsi de suite.

Écrivez un plan et respectez-le.

- Écrire pourquoi vous voulez arrêter et comment vous allez le faire rendra le projet plus réel. Vous serez plus motivé.

Motivation

- En étant plus motivé, vous aurez probablement envie de parler à d'autres personnes qui ont réussi: d'anciens fumeurs dont les tentatives semblaient vouées à l'échec, mais qui ont réussi.

En discutant avec des amis et des collègues, vous trouverez peut-être un partenaire, quelqu'un qui veut arrêter avec vous et qui vous aidera à respecter votre plan.



ARRÊT DU CANNABIS



Consommation de cannabis

La consommation de cannabis est un choix personnel, mais elle peut avoir des effets à court et à long terme sur votre santé. Le cannabis peut affecter votre réflexion, votre coordination et votre contrôle physiques, et augmenter votre risque d'accidents, de blessures, de problèmes de reproduction et de problèmes de santé mentale, y compris la dépendance. Fumer du cannabis peut augmenter vos risques de problèmes pulmonaires.

Certaines personnes qui consomment du cannabis développent des problèmes et peuvent devenir dépendantes. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous pensez avoir besoin d'aide pour contrôler votre consommation de cannabis, si vous ressentez des symptômes de sevrage ou si votre consommation affecte votre travail, vos études ou votre vie sociale et familiale. Vous pouvez trouver de l'aide en ligne, ou par l'intermédiaire d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé.

N'oubliez pas que le cannabis n'est pas légal dans tous les pays. Les personnes en déploiement qui sont dépendantes du cannabis peuvent présenter des symptômes de sevrage. (voir page 40).

Les stratégies énumérées aux pages 38 et 39 pour arrêter ou réduire sa consommation de cannabis sont plus efficaces avant de partir en déploiement.



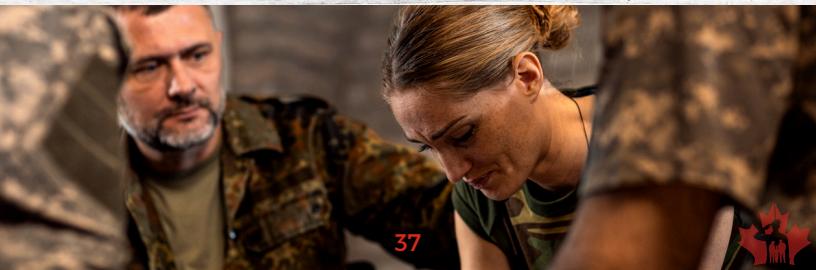
Quand demander de l'aide

Les signes indiquant que vous avez peut-être besoin d'aide pour votre consommation de cannabis ou d'autres substances (drogues) sont les suivants :

- Ignorer ses responsabilités au travail, à l'école ou à la maison.
- Abandonner des activités que vous trouvez importantes ou agréables.
- Consommer la substance (drogue) plus souvent.
- Se sentir incapable de réduire ou de gérer sa consommation.
- Changements d'humeur (par exemple, se sentir irritable et paranoïaque).
- Changer d'amis.
- Avoir des difficultés avec les membres de la famille.
- Être secret ou malhonnête.
- Changer ses habitudes de sommeil, son appétit ou d'autres comportements.

N'hésitez pas à demander de l'aide si la consommation de cannabis affecte votre vie. Il existe des endroits où vous pouvez vous rendre si vous avez besoin d'aide pour gérer votre consommation ou si vous présentez des symptômes de sevrage. Si vous êtes inquiet pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre, demandez de l'aide à :

- Votre prestataire de soins de santé.
- La ligne d'assistance téléphonique sur la drogue et l'alcool
- (18+) 1-800-565-8603.



Stratégies pour arrêter/réduire la consommation de cannabis

Les stratégies suivantes pour arrêter ou réduire la consommation de cannabis sont plus efficaces avant le déploiement.

Planifier à l'avance

Si certaines personnes ou certains endroits vous incitent à consommer du cannabis plus que vous ne le souhaitez, évitez-les. Si la consommation à la maison est un problème, ne gardez pas de cannabis à la maison. Lorsque l'envie de consommer se fait sentir, acceptez qu'elle atteindra son paroxysme comme une vague et passera. Rappelez-vous les raisons pour lesquelles vous avez décidé de réduire votre consommation et concentrez-vous sur des activités plus saines.

Trouver du plaisir

Participez à une activité qui n'implique pas le cannabis. Remplissez votre temps libre avec des passe-temps et des activités avec votre famille et vos amis qui vous font vous sentir bien. Si vous avez consommé du cannabis pour vous aider à vous sentir à l'aise dans des situations sociales ou pour faire face au stress, explorez de nouvelles techniques et stratégies. Il peut s'agir d'exercices de respiration, de méditation, de yoga ou de remplacer le discours intérieur négatif par un discours intérieur positif.

Rythmez votre consommation

Si vous en consommez un jour, arrêtez-en au moins le lendemain. Pour réduire votre consommation, il est important de rompre avec le schéma de consommation quotidienne. Le suivi personnel de la consommation de cannabis est un outil que vous pouvez utiliser pour vous aider à suivre et à gérer cela.



Stratégies pour arrêter/réduire la consommation de cannabis

Ne mélangez pas

Essayez de ne pas consommer de cannabis avec de l'alcool ou d'autres drogues. Le cannabis peut interagir avec d'autres substances de manière à entraîner des effets secondaires indésirables. Il est également conseillé de ne pas consommer de cannabis si vous prenez certains médicaments en vente libre ou sur ordonnance. Pour en savoir plus, consultez les ressources suivantes : Le cannabis et les autres substances et Le cannabis et vos médicaments à l'adresse ccsa.ca/cannabis.

Ne conduisez pas

Ne conduisez pas et n'utilisez pas de machinerie lourde lorsque vous consommez du cannabis. Le cannabis peut nuire à vos capacités de réflexion et à vos habiletés motrices, ce qui peut rendre la conduite difficile. La consommation de cannabis double le risque d'accident. Ce risque est encore plus élevé lorsque vous consommez du cannabis et de l'alcool en même temps.

Achetez du cannabis légal

N'oubliez pas que le cannabis n'est pas légal dans tous les pays. Le cannabis que vous obtenez auprès d'un revendeur ou d'une autre source illégale n'est pas réglementé. Cela signifie que vous ne savez pas s'il est contaminé par des produits chimiques nocifs, des pesticides, des moisissures et d'autres substances. Les produits à base de cannabis légaux sont strictement réglementés et testés pour leur qualité et leur sécurité. Réduisez vos risques en achetant du cannabis auprès de sources légales et réglementées.

Recherchez les symboles appropriés pour vous assurer que vos produits proviennent de sources légales et réglementées.



Symptômes de sevrage du cannabis

Les symptômes de sevrage les plus courants sont les suivants :

- Colère, irritabilité et agressivité.
- Nervosité, anxiété et agitation.
- Diminution de l'appétit, pouvant entraîner une perte de poids.
- Humeur dépressive.
- Insomnie, rêves perturbants et cauchemars.
-

Les symptômes physiques moins courants sont les suivants :

- Maux de tête.
- Nausées et vomissements.
- Transpiration excessive.
- Douleurs abdominales.
- Tremblements.

Ces symptômes ne mettent pas la vie en danger, mais ils peuvent être très désagréables. Les symptômes de sevrage du cannabis apparaissent généralement dans les 24 à 48 heures suivant l'arrêt ou la réduction significative de la consommation de cannabis après une consommation importante et prolongée. La gravité des symptômes atteint généralement son maximum au troisième jour.

Combien de temps dure le sevrage du cannabis ?

- La durée et la gravité du sevrage du cannabis dépendent de la quantité de cannabis (THC) consommée avant l'arrêt.
- Les symptômes peuvent durer jusqu'à deux semaines. Mais certains symptômes peuvent durer jusqu'à trois semaines ou plus chez les personnes qui consomment du cannabis très souvent.



RESSOURCES



Resources:

SERVICES D'URGENCE :

- Centre de ressources et de soutien en matière d'inconduite sexuelle (CRSIS)
 - 1-844-750-1648
- Ligne d'écoute téléphonique en santé mentale
 - 1-866-996-0991
- Ligne d'information pour les familles
 - 1-800-866-4546 (Amérique du Nord)
 - 00-800-771-17722 (international)
- Drug and Alcohol Helpline
 - (18+) 1-800-565-8603.

PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES DES FC :

- 1-800-268-7708
- <https://www.canada.ca/en/departement-national-defence/programs/member-assistance.html>

PLATES-FORMES NUMÉRIQUES :

- Bounce Back
 - <https://bouncebackontario.ca/>
- Anxiety Canada
 - <https://www.anxietycanada.com/>
- Counselling Connect
 - <https://www.counsellingconnect.org/>
- Cookspiration
 - <https://www.cookspiration.com>



Applications



Canadian Armed Forces App: Une plateforme bilingue qui fournit aux employés militaires et civils les dernières mises à jour de la direction, une connexion aux flux des médias sociaux et l'accès à une variété de ressources des CAF, y compris les services de santé, de rémunération et de pension.



Maple: Ce programme offre aux personnes à charge des membres des Forces armées canadiennes (CAF) vivant au Canada un accès virtuel 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 à un médecin généraliste agréé au Canada. Administré par Maple, ce programme est un moyen sûr et efficace d'accéder aux soins de santé de routine depuis n'importe quel endroit.



CAF C&B: L'application mobile CAF C&B permet aux membres des Forces armées canadiennes d'effectuer des opérations liées à la paie n'importe où et à tout moment. Les membres de la Réserve active pourront consulter leur calendrier individuel de service et de formation.



OSI Connect: OSI Connect est une application mobile gratuite d'apprentissage et d'autogestion de la santé mentale, développée pour aider les patients souffrant de traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) et leurs familles à comprendre la nature de ces traumatismes et pour fournir une aide par l'intermédiaire du réseau de cliniques TSO à travers le Canada.



PTSD Coach Canada: L'application PTSD Coach Canada peut vous aider à connaître et à gérer les symptômes qui peuvent survenir après un traumatisme. Elle comprend des informations fiables sur le PTSD et les traitements qui fonctionnent, des outils de dépistage et de suivi de vos symptômes, des outils pratiques et faciles à utiliser pour vous aider à gérer les symptômes du stress, des liens directs vers des services de soutien et d'aide, toujours à portée de main lorsque vous en avez besoin.



R2MR: Un outil de formation mobile développé pour améliorer les performances à court terme et les résultats à long terme en matière de santé mentale. La formation R2MR est structurée en plusieurs niveaux et adaptée pour répondre aux demandes et responsabilités pertinentes auxquelles le personnel des FAC et leurs familles sont confrontés à chaque étape de leur carrière et pendant leur déploiement.





HEALTH PROMOTION
PROMOTION DE LA SANTÉ