

## Les signes dont je dois me préoccuper

### > Symptômes physiques



Fatigue



Manque d'énergie / agitation



Problèmes sommeil



Diminution / augmentation appétit



Diminution / perte intérêt sexuel



Maux de tête douleurs au dos ou à l'estomac



Difficultés concentration

### > Symptômes psychologiques



Tristesse ou fausse joie



Perte d'intérêt



Culpabilité excessive



Baisse estime de soi



Indécision



Pensées suicidaires



## Je garde espoir

Les chances de surmonter plus facilement une situation difficile augmentent lorsqu'on est accompagné par un professionnel de santé.

*N'attendez donc pas pour demander de l'aide.*



## J'obtiens l'aide dont j'ai besoin

Si vous ou votre proche ressentez plusieurs des symptômes cités dans cette brochure de manière continue depuis plus de 2 semaines, faites appel à une ressource d'aide.

### **811: Info-Social** (Choisir l'option 2)

*Intervention téléphonique 24 heures par jour, 7 jours sur 7*

Un professionnel en intervention psychosociale analysera vos besoins et vous orientera vers les bonnes ressources pour votre situation.

### **1 866 APPELLE (1-866-277-3553)** (Prévention du suicide)

Texte (SMS): 535353

Clavardage et informations: [suicide.ca](http://suicide.ca)

*Intervention 24 heures par jour, 7 jours sur 7*

Le service d'intervention est offert aux personnes suicidaires, aux proches des personnes suicidaires inquiets qui ont besoin d'être guidés et accompagnés, ainsi qu'aux personnes endeuillées par suicide. En composant ce numéro, vous serez automatiquement dirigé vers la ressource de prévention du suicide de votre région.

Visitez le: [www.quebec.acsm.ca](http://www.quebec.acsm.ca)  
ou contactez votre ACSM locale

Experts: Amélie Seidah PhD, psychologue - Marc-André Dufour, psychologue  
Contenu adapté de Good vibes stratégie



# Comment aider une personne

## EN DÉTRESSE



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Division du Québec  
*La santé mentale pour tous*



## Je comprends la fonction des émotions

*Vous avez l'impression qu'une personne de votre entourage ne va pas bien et cela vous inquiète ?*

C'est toujours difficile de voir un proche souffrir. Cependant, il est important de prendre du recul sur les émotions dites "négatives" pour mieux aider.

Ces émotions difficiles fonctionnent comme la douleur physique : elles attirent votre attention sur les situations problématiques et vous poussent à réfléchir sur vous-même. Cela vous aide à trouver des solutions et à retrouver votre équilibre.

Rappelez-vous qu'avoir une bonne santé mentale ne signifie pas se sentir bien chaque jour, sans aucune émotion négative, mais plutôt réussir à garder un équilibre intérieur même en traversant des hauts et des bas émotionnels.



Il est important de noter que dans certains cas, des émotions douloureuses peuvent durer longtemps et nécessitent l'aide d'un professionnel de la santé. N'hésitez pas à en parler.

## J'apprends à réagir face à une personne en détresse

### Que dire à quelqu'un qui m'inquiète ?

*Vous remarquez qu'une personne de votre entourage va moins bien ces derniers temps et vous aimeriez lui en parler ?*

- » **Choisir un moment calme :** Voici quelques conseils : Trouvez un moment loin du stress quotidien pour partager vos inquiétudes. Sachez que beaucoup de gens qui vivent des problèmes de santé mentale ont du mal à en parler, par peur d'être jugés ou mal compris.
- » **Parler avec bienveillance :** Sans jugement, dites-lui simplement : « *Je m'inquiète pour toi. J'ai remarqué que ces derniers temps, tu étais...* ». Décrivez ensuite vos observations et demandez-lui si elle souhaite en parler.
- » **Respecter son rythme :** Si elle ne veut pas s'ouvrir, ne forcez pas la conversation et ne cherchez pas à convaincre. Faites-lui savoir qu'elle peut compter sur votre soutien et votre écoute. Si la situation ne s'améliore pas, essayez d'en reparler plus tard. Vous pouvez aussi vérifier si une autre personne dans votre entourage serait mieux placée pour intervenir.

## Comment me comporter face à une personne qui se confie ?

- » **Être disponible :** Trouvez le bon moment pour écouter attentivement la personne qui traverse une période difficile. Essayez de choisir un moment où vous n'êtes pas trop préoccupé par vos propres soucis.
- » **Écouter avec empathie :** Offrez une oreille attentive et gardez une attitude ouverte. Laissez la personne s'exprimer plutôt que de donner immédiatement des conseils. Évitez de porter un jugement comme par exemple : « *Pourquoi as-tu fait ça ? Ça aurait été mieux de...* ».
- » **Clarifier :** Demandez-lui de vous expliquer ce qu'elle ressent en ce moment. Quand et comment cela a commencé ? Qu'a-t-elle observé comme changement depuis quelque temps ? Qu'est-ce qui l'inquiète particulièrement ? Qu'a-t-elle essayé jusqu'à présent ? A-t-elle de l'aide ?

## Jusqu'à où faut-il intervenir ?

- » **Soutenir et orienter :** Votre écoute et votre soutien sont importants, mais si son état ne s'améliore pas, n'hésitez pas à l'encourager à consulter un professionnel de la santé.
- » **Rester présent :** Pour la soutenir, vous pouvez l'accompagner vers les ressources d'aide. Aidez-la à prendre rdv chez son médecin, appelez ensemble une ligne d'écoute et accompagnez-la le plus possible lors de ses rencontres.
- » **Prendre soin de soi :** Si la situation vous affecte, cherchez d'abord du soutien pour vous-même. N'oubliez pas que la meilleure façon de prendre soin d'elle est de veiller à votre propre bien-être.