

Comment je parle de ma situation autour de moi ?

Parler de soi peut être difficile, mais confier votre situation à des personnes bienveillantes vous aidera à :

- » être moins critiques envers vous-mêmes,
- » gagner du soutien et du réconfort,
- » retrouver de l'énergie pour garder espoir et vous en sortir.

Je choisis mes mots pour parler de mon état à mes proches

Évitez de vous diagnostiquer vous-même (seul un professionnel de santé peut le faire), et prenez un moment calme pour parler de vos symptômes et de vos inquiétudes à une personne de confiance. Cela vous aidera à vous sentir mieux et à obtenir du soutien pour aller de l'avant.

Je donne des informations précises aux professionnels de santé

Avant votre consultation, prenez le temps de réfléchir :

- » à votre situation : quand est-ce que ça a commencé, dans quel contexte ?
- » aux éléments déclencheurs de votre souffrance.
- » aux événements stressants de votre vie (drames familiaux, séparation, etc),
- » à vos relations sociales : amitiés, famille, etc.



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

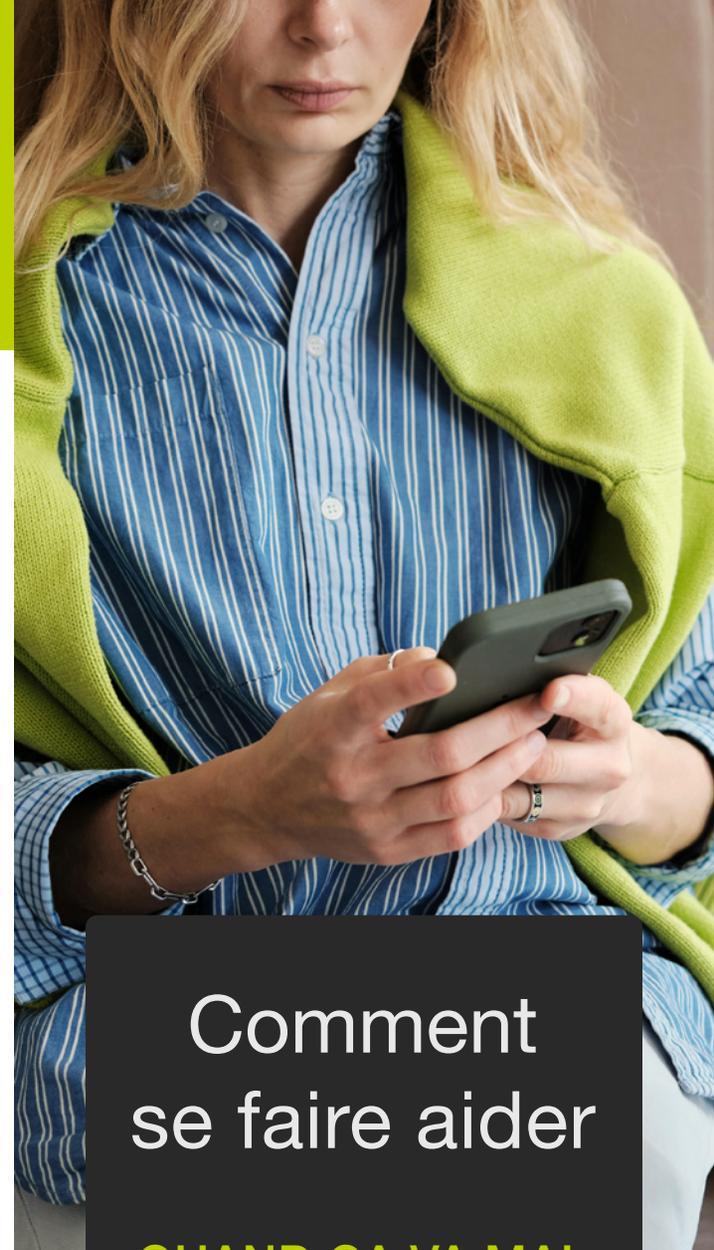
Clavardage et informations : suicide.ca

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
ou contactez votre ACSM locale

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



Comment se faire aider

QUAND ÇA VA MAL



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

Je fais le point sur ma santé mentale

Vous avez remarqué que, depuis un moment, vous vous sentez plus triste, et malgré vos efforts, ça ne va pas mieux ?

Des problèmes personnels, professionnels, familiaux ou financiers peuvent avoir un impact sur votre santé mentale.

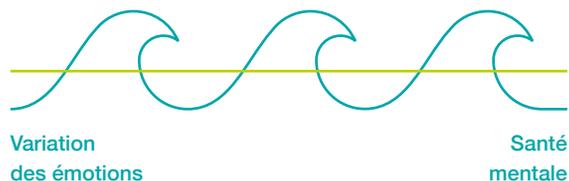
Est-ce que je dois m'inquiéter ?

Faites un petit **quiz** pour voir comment se porte votre santé mentale en scannant ce code QR :



Qu'est-ce qu'une santé mentale saine ?

Avoir une bonne santé mentale ne signifie pas d'aller bien chaque jour, sans inconfort émotionnel, mais d'arriver à garder un équilibre intérieur tout en ayant des variations émotionnelles.



Notez qu'il existe des situations où les états émotionnels douloureux persistent dans le temps et demandent l'aide d'un professionnel de la santé. N'hésitez donc pas à en parler.

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

Pourquoi il est important que je demande de l'aide

Quels sont les avantages à le faire ?

Irriez-vous aux urgences si vous vous cassiez une jambe ? Alors, pourquoi ne pas consulter pour une douleur psychologique ?

- » **Réduire les risques** : En obtenant l'aide dont vous avez besoin, vous pouvez éviter que votre situation ne s'aggrave et limiter ses effets négatifs.
- » **Améliorer la situation** : En faisant appel à une aide professionnelle, vous vous donnerez la chance d'avoir un rétablissement plus rapide.
- » **Détecter la maladie physique** : Certaines maladies physiques peuvent avoir des symptômes similaires à certains problèmes de santé mentale. Une simple prise de sang pourrait permettre d'identifier une carence de fer ou une hypothyroïdie qui expliquerait une grande fatigue et une perte d'intérêt depuis quelques semaines. Il est donc indispensable de consulter un médecin pour poser un diagnostic fiable et mettre en place les solutions pour vous en sortir.

Oser demander de l'aide

1/5

Canadien aura une maladie mentale au cours de sa vie

Il peut être tentant de cacher votre état par peur d'être jugé, de décevoir ou d'inquiéter votre entourage. Mais sachez que tout le monde peut être concerné par des problématiques de santé mentale et que vous méritez l'attention et le soutien de vos proches.

Vous n'avez personne à qui parler ? N'hésitez pas à contacter les ressources au dos de cette brochure.