

Prévenir la détresse

Comment allez-vous?



Après un événement stressant, il faut un certain temps pour se rétablir. Est-ce plus long qu'à l'habitude? C'est à surveiller.

Que faire si je ne vais pas bien?

Il est primordial d'en parler rapidement et d'éviter à tout prix de s'isoler. Partager sa souffrance, c'est franchir l'étape la plus difficile, mais également la meilleure façon d'envisager de nouvelles solutions et de considérer nos problèmes autrement.

■ La détresse psychologique n'apparaît pas toujours comme ça, subitement. Elle commence parfois par une préoccupation qui va en augmentant.

Il faut parfois solliciter l'aide d'un professionnel

En cas de doute, parlez-en à votre médecin, à un intervenant de la santé ou des services sociaux.

Au sein de votre établissement, des équipes dédiées peuvent vous aider à composer avec vos difficultés. Les CLSC constituent la principale porte d'entrée vers l'ensemble des services psychosociaux.

CLSC Saint-Hubert
450 443-7400, poste 7318

CLSC Samuel-de-Champlain
450 445-4452, poste 2666

Ou composez le 811.

Si vous avez des idées suicidaires, la ligne **1-866-APPELLE** (277-3553) peut aussi vous venir en aide.

Pour aider une personne, quoi faire, quoi dire?

Si vous êtes inquiet pour un de vos proches, faites-lui en part le plus rapidement possible. Partagez-lui les signes qui vous tracassent.

Si vous sentez que la situation est grave, n'hésitez pas à aborder directement le sujet du suicide avec la personne. Lui en parler, c'est lui permettre de s'exprimer et lui ouvrir une porte sur l'espoir.

Vous aimeriez obtenir des conseils sur comment aborder le suicide? N'hésitez pas à appeler au **1-866-APPELLE**.

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 

Des messages à prendre au mot!

Pris individuellement, la plupart des messages semblent souvent peu alarmants. C'est la présence de nombreux signes qui indique de la détresse.

■ Signes de détresse psychologique

État physique :

- Fatigue et nervosité
- Tensions musculaires
- Difficultés avec le sommeil

État d'esprit :

- Difficulté à prendre des décisions
- Distraction (faire des oublis, avoir des problèmes d'attention)
- Pessimisme
- Cauchemars
- Méfiance

Émotions :

- Irritabilité
- Anxiété
- Dépression
- Colère

Comportements :

- Disputes, agressivité, sautes d'humeur
- Isolement, non-expression
- Attitudes rigides
- Passivité
- Abus de café, d'alcool, de drogues, surconsommation de médicaments

■ Signes de pensées suicidaires

Messages verbaux directs ou indirects :

- « Je ne m'en sortirai jamais. »
- « Je veux mourir. »
- « Bientôt, vous aurez la paix. »
- Parler souvent d'un départ à long terme
- Faire des déclarations d'affection disproportionnée

Comportements :

- Changer radicalement ou progressivement d'attitude
- Mettre en ordre ses affaires (règlement de conflits, testament, etc.) ou donner des objets significatifs
- Se retirer et s'isoler
- Présenter un intérêt soudain pour les armes à feu, le suicide, les choses morbides

Des ressources en ligne pour mieux comprendre

www.acsm.ca
www.aqps.info
www.telaide.org

www.infojeunes.ca
www.sante.gouv.qc.ca