

Quoi faire si je repère des signaux de stress, d'anxiété ou de déprime chez une personne?

Guide pour les Éclaireurs

J'ai repéré des signaux chez une personne et ...

1

MON ÉCOUTE EMPATHIQUE ET MON SOUTIEN INITIAL

SONT SUFFISANTS

Si je me sens à l'aise et que la personne le désire, je peux :

- **Faire preuve d'une écoute empathique** envers la personne
 - Bien souvent, se sentir écouté peut aider à se sentir mieux
- **Encourager la personne à être en lien avec son entourage** famille, amis, collègues, voisins, etc.
- **Partager des stratégies** pour faire face à son stress
- **Partager des façons concrètes pour prendre soin de soi**

2

JE PENSE QUE LA PERSONNE A BESOIN D'UNE RÉFÉRENCE

VERS DES RESSOURCES

Si je me sens à l'aise et que la personne le désire, je peux :

- **Partager des ressources communautaires** via mon bottin de ressources locales
- **Partager des lignes d'écoute et des sites WEB de références**
- **L'accompagner** pour faire le contact avec la ressource d'aide au besoin

3

JE CRAINS POUR LA SÉCURITÉ DE LA PERSONNE

OU POUR CELLE D'AUTRUI

Il s'agit alors d'une **SITUATION URGENTE** qui ne **peut pas attendre** et la personne ne peut faire la démarche elle-même / Cela dépasse mon rôle

Je peux contacter :

- le **911**
- Le Centre de Prévention du Suicide **1 866 APPELLE (277-3553)**
- **l'Info Social - 811 (option 2)** afin d'avoir le soutien d'un intervenant 24h/7

→ Si je contacte une ressource d'urgence, je tenterai d'en **aviser la personne concernée** et d'**obtenir son consentement verbal** si possible

Je peux aussi :

- Diriger la personne vers l'**accueil psychosocial sans rendez-vous** du CLSC 819-583-2572, poste 37512
Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

What should I do if I see signs of stress, anxiety or depression in someone?

Reference path for **Pathfinders**

I have seen signs in someone and ...

1

MY EMPATHIC LISTENING AND MY INITIAL SUPPORT

ARE ENOUGH

If I feel comfortable and the person wants it, I can :

- **Demonstrate empathic listening** to the person ([see tool](#))
→ Often, feeling listened to can make a person feel better
- **Encourage the person to be in touch with members of their circle**
Family, friends, colleagues, neighbours, etc.
- **Share strategies**
To deal with their stress ([see tool](#))
- **Share concrete ways to take care of themselves** ([see tool](#))

2

I THINK THAT THE PERSON NEEDS A REFERRAL

TO RESOURCES

If I feel comfortable and the person wants it, I can :

- **Share community resources** through my local resource directory
- **Share helplines and referral websites** ([see tool](#))

If I need help for the referrals and the person wants it, I can :

- **Contact my relay team** by email so that they can **help me find the right referral** for the person ([see procedure](#))

3

I AM WORRIED ABOUT THE PERSON'S SAFETY

OR THAT OF SOMEONE ELSE

This is therefore an **URGENT SITUATION** that cannot wait for delayed help from my relay team

I can therefore contact :

- **911**
- The Suicide Prevention Centre
1 866 APPELLE (277-3553)
- **Info Social - 811 (option 2)**
to get professional support 24/7

→ If I contact an emergency resource, I will try to **inform the person involved** and **get their verbal consent** if possible

I can also :

- Direct the person to the **walk-in psychosocial services** at the nearest CLSC