

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

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 d'aide**
(communautaires, lignes d'écoute, sites web, etc.)
- **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**
Pour 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
- **Diriger la personne vers l'accueil psychosocial du CLSC**
819 583-2572, poste 37512