

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

J'observe

- Je détecte les signes de stress et détresse chez la personne qui:
 - Semble irritée et agitée
 - Se met facilement en colère
 - Se met à pleurer pour un rien
 - De gros cernes apparaissent sous ses yeux (probable signe de manque de sommeil ou consommation excessif de ROH, tabac ou autres drogues)
 - A perdu beaucoup de poids pendant les derniers mois (inappétence probable)
 - S'isole inhabituellement depuis plusieurs jours (participe peu ou pas à des activités sociales)

J'écoute

- Je rentre en contact avec bienveillance : Je mets la personne à l'aise en choisissant un environnement propice à l'échange et au partage
- J'invite la personne à verbaliser ses émotions
- Je ne juge pas
- J'essaie de normaliser les émotions que ressentent la personne
- J'essaie de stabiliser la personne en la calmant
- J'encourage la personne à faire ressortir ses forces

J'informe/ J'oriente

- J'essaie de comprendre la situation en lui fournissant les informations susceptibles de l'aider à aller mieux
- Je fais le 211 pour trouver les ressources communautaires disponibles dans le quartier
- Je questionne la personne sur son réseau social et familial
- Si un cas me semble complexe, je demande son consentement à la personne pour communiquer avec l'intervenant.e de milieu ou appeler un intervenant de l'équipe-relais.

Je sécurise

- Si je me trouve dans une situation urgente (par exemple, je crains pour la sécurité de la personne ou pour celle des autres):
 - Je fais le 911
- J'appelle le Centre de Prévention du Suicide (1 866-277-3553)
- J'appelle Info Social au 811 (option 2)
- Je dirige la personne vers le centre hospitalier ou l'accueil psychosocial sans RDV du CLSC le plus proche.