

# Pour faire face à la détresse psychologique et aux idées suicidaires



La crise que nous traversons depuis quelques semaines sollicite grandement nos capacités d'adaptation. Nous devons composer avec de nombreux changements et revoir certaines de nos stratégies pour y arriver. Cette situation peut provoquer de la peur, du stress, de l'anxiété et de la déprime. Toutes ces réactions sont normales.

Chacun d'entre nous possède les forces, les compétences et les ressources nécessaires pour s'adapter à cette nouvelle réalité. Cependant, pour certains, le processus d'adaptation peut présenter des défis et nécessiter un soutien supplémentaire.



## Demeurez à l'écoute de vos émotions et de vos réactions!

Toutes vos émotions sont utiles et méritent votre attention. Elles reflètent l'état de vos besoins et de votre bien-être. En revanche, si elles se font plus intenses ou envahissantes, cela peut indiquer une certaine détresse et traduire un besoin d'aide.

## Quels signes devraient éveiller votre attention?

- Changements significatifs de comportement ou d'habitudes;
- Difficulté à assumer ses responsabilités, à prendre soin de soi ou de sa famille;
- Anxiété et peurs envahissantes;
- Fatigue importante, épuisement, perte de plaisir et désintérêt;
- Irritabilité et agressivité;
- Idées suicidaires.

**Attention!** Les idées suicidaires apparaissent la plupart du temps devant l'absence de solutions. Vous ne devez pas les ignorer, elles sont un signal d'alarme.

## Ressentez-vous une grande détresse? Vous arrive-t-il de penser au suicide?

Ne restez pas seul avec votre souffrance! Il suffit parfois d'un coup de main pour trouver des solutions. Malheureusement, certaines personnes hésitent encore à demander de l'aide par peur de paraître faible, de déranger ou d'être jugées. Il n'est jamais trop tard ni trop tôt pour se faire aider. Reconnaître ses limites avant qu'elles ne soient dépassées, c'est se donner des outils supplémentaires.

## Que faire?

**Parlez de votre détresse et de vos idées suicidaires :** Il n'est pas nécessaire de savoir exactement quoi dire ni comment le dire. Exprimez-vous tout simplement en restant vous-même.

**Lorsque vous partagez votre vécu, cela vous aide à :**

- Prendre du recul sur la situation et voir de nouvelles perspectives;
- Briser l'isolement et vous sentir appuyé;
- Explorer de nouvelles pistes de solution.

## Parler à qui?

**Votre entourage et vos proches** peuvent devenir une importante source de soutien. Il ne faut pas hésiter à faire appel à eux. Ils sont là pour vous écouter, vous encourager, vous assister dans certaines démarches et vous mettre en lien avec différentes ressources.

À tout moment, vous pouvez consulter un **professionnel en relation d'aide**. Plusieurs intervenants qualifiés sont formés pour vous aider à surmonter vos difficultés. Les retombées positives d'une aide professionnelle sont nombreuses. Elle permet notamment de :

- Développer de nouvelles habiletés et aptitudes;
- Reprendre du pouvoir sur sa situation;
- Se reconnecter sur ses forces, ses capacités et ses ressources;
- D'obtenir des outils concrets et d'être guidé dans les différentes décisions à prendre.

## À quoi vous attendre lors du premier contact avec un professionnel?

- Il prendra le temps de vous écouter sans jugement;
- Il vous posera des questions pour mieux comprendre votre situation;
- Il vous soutiendra dans la recherche de moyens pour vous apaiser;
- Il conviendra avec vous d'un plan d'action afin de diminuer votre détresse.

## Pour joindre les ressources d'aide disponibles dans votre région :

Service d'aide en situation  
**de crise suicidaire**

**1 866 APPELLE**  
1 866 277-3553  
**24 h / 7 jours**

Rapide, confidentiel et sans frais!

**Besoin d'aide**

Accès aux services | Anxiété, stress | Séparation, rupture  
Conflit familial | Alcool, drogue, jeux de hasard | Crise | Dépression...

**811**  
**Info-social**  
**24 h / 7 jours**

Rapide, confidentiel et sans frais!

## Sites à consulter :

- [www.allermieuxamafacon.ca](http://www.allermieuxamafacon.ca)
- [www.prevenirlesuicide.com](http://www.prevenirlesuicide.com)
- [www.commentparlerdusuicide.com](http://www.commentparlerdusuicide.com)

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 