LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS

AIDE - MÉMOIRE

LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un état dans lequel une personne peut se trouver à la suite d'un ou des événements stressants. Par exemple, la pandémie a contribué à l'augmentation du stress :

- La peur d'être malade ou un membre de l'entourage.
- Moins de contacts directs avec la famille et les amis.
- Moins d'accès aux services de soutien (intervenant, groupes de soutien).
- Perte d'emploi.
- Baisse de revenus.

Qui en souffre ?

Tout le monde peut souffrir de détresse psychologique. Les personnes les plus à risque sont :

- Les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques.
- Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes.
- Les personnes qui ont tendance à s'inquiéter, en particulier au sujet de leur santé, ou qui ont vécu un événement traumatique antérieur ou récent.
- Les personnes qui vivent seules ou qui ont peu de soutien social.
- Les personnes immigrantes ou réfugiées.
- Les personnes vivant avec un faible revenu.

Les signes de la détresse

Émotif	Cognitif	Comportemental	Physique
- Anxiété - Dépression - Colère - Agressivité - Diminution de l'estime de soi	- Difficulté à prendre des décisions - Problèmes de concentration et de mémoire - Discours moins bien articulé	- Dispute - Saute d'humeur - Isolement - Attitude rigide	- Fatigue - Nervosité - Mal de dos - Mal de tête - Sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac - Accélération des battements du cœur - Tension musculaire - Insomnie - Variation subite de poids

Établir un contact

Des exemples de question pour lancer la discussion :

- Comment ça va aujourd'hui ?
- Quelque chose vous préoccupe ?
- Comment est votre niveau de stress ces jours-ci ?
- Quelque chose vous préoccupe ?
- Que puis-je faire pour vous aider ?

Écoute active

- Être calme et patient.e.
- Avoir une attitude respectueuse, empathique et sans jugement.
- Être présent.e à ce moment-là.
- Prêter attention à la personne en face de soi.

Proposer de l'aide

- Demander à la personne si elle a besoin d'aide. Si elle ne le souhaite pas, vous pouvez lui demander si vous pouvez la contacter à nouveau pour assurer un suivi.
- Si la personne souhaite être assistée, vous pouvez la diriger vers les ressources selon le besoin.

Questions ?

Pour faire un commentaire ou poser une question, écrivez à l'adresse :

eclaireurs.eclaireuses.cnmtl@ssss.gouv.qc.ca

Visitez notre site web : https://www.ciusssnordmtl.ca/eclaireurs