Accompagner une personne proche en situation de crise financière

Fermeture d'entreprise, perte d'emploi, dettes qui s'accumulent, avenir incertain, etc. Quand la situation financière dérape, les répercussions vont bien au-delà du portefeuille.

Une personne près de vous pourrait ressentir :

- honte, impuissance
- dévalorisation, isolement
- épuisement, l'impression d'être dans une situation sans issue

Si elle t'en parle, même à demi-mot, c'est une porte entrouverte. Ton écoute peut lui éviter de sombrer davantage.

Comment lui tendre la main?

Voici comment l'aider :

- L'écouter sans l'interrompre ni la juger.
- Lui rappeler qu'elle n'est pas seule et que sa situation peut s'améliorer.
- L'encourager à prendre contact avec son institution financière pour faire le point.
- Lui suggérer de noter ses dépenses et revenus avec l'aide de spécialistes en budget.
- L'inviter à consulter ses états de compte, même si c'est difficile.
- Être honnête sur ce que tu peux (ou non) faire pour l'aider.
- L'orienter vers des ressources spécialisées, c'est leur rôle.

Tu es dans cette situation?

Tu traverses une période de stress énorme? Tu vis de l'épuisement ou tu as l'impression d'être dans une situation sans issue? Il existe des ressources gratuites et confidentielles pour t'aider à y voir plus clair. En parler, c'est le premier pas pour aller mieux.

811, option 2

Spécialistes en intervention psychosociale

1 866 APPELLE

Ligne d'écoute 24/7 en cas de détresse

AppSanteMentale.ca

Site Web pour trouver des applications mobiles de qualité

Santé Québec