

# Détresse psychologique



## CRISE

- Vous pensez à vous faire du mal, ou à faire mal aux autres.
- Vous perdez le contrôle.
- Composez le **911**, allez à l'urgence ou appelez l'équipe Résolution au 514 351-9592.

## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous vivez de la détresse.
- Vous avez du mal à vous concentrer, à dormir, à manger ou à accomplir des activités habituelles à cause de vos sentiments.
- Vous avez l'impression de ne plus être capable de gérer vos émotions ou certaines situations.
- Vous êtes très anxieux ou déprimé.
- Votre tristesse ou vos inquiétudes vous empêchent de profiter des choses que vous aimez.

## Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811** option 2.
- Utilisez la ligne 1 866-APPELLE.
- Appelez à votre CLSC.
- Si vous avez un intervenant, appelez-le.
- Appelez l'équipe Résolution au 514 351-9592.
- Appelez Aide et référence - Alcool, drogue et médicaments au 1 800 461-0140 ou **aidedrogue.ca**
- Trouvez un rendez-vous sur **rvsq.gouv.qc.ca**

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Tous les contenus sont disponibles sur **monproblemedesante.ca**

La détresse est un sentiment de souffrance ou de déséquilibre qui peut arriver à tout moment. La tristesse, l'anxiété, l'irritabilité ou la difficulté à dormir et à se concentrer sont des signes de détresse.

## Comment prendre soin de soi



**Respiration :** Inspirez lentement par le nez et expirez doucement par la bouche.



**Sentiments :** Parlez de ce que vous ressentez avec une personne en qui vous avez confiance. Si personne n'est disponible, écrire vos pensées peut aider.



**Endroit :** Si c'est possible, allez dans un endroit où vous vous sentez bien.



**Activité calme :** Essayez des activités relaxantes comme écouter de la musique douce, lire un livre ou faire un peu de méditation.



**Sentiment temporaire :** La détresse est souvent passagère. Rappelez-vous que les sentiments difficiles passent avec le temps.



**Aide :** Si vous vous sentez en danger ou dépassé, appelez un service d'urgence comme le 811 *option 2*.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec