

# POUR VRAI, COMMENT ÇA VA?

Savoir comment aider pour éviter la détresse psychologique.

**Mon proche n'a plus le goût de travailler, de s'occuper de sa famille, de faire des activités. Il vit beaucoup de conflits.**

**Je ne me reconnais plus. Vos habitudes ont changé? Vous vivez des situations difficiles?**



JE M'INQUIÈTE DU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT DE MON ENFANT.



JE ME SENS TRISTE, DÉPRIMÉ OU EXCITÉ.



MES HABITUDES DE SOMMEIL ONT CHANGÉ.



JE SUIS STRESSÉ ET ANXIEUX.



J'AI DES CHANGEMENTS D'HUMEUR.



ELLE/IL EST PLUS IRRITABLE.



MON PROCHE CONSOMME DE PLUS EN PLUS.



UN COLLÈGUE NE VA PAS BIEN.



**OUI**

LA SITUATION EXIGE UNE INTERVENTION RAPIDE

**COMPOSEZ LE 911\***

PRÉSENTEZ-VOUS À L'URGENCE

**Y a-t-il un danger pour vous ou pour le proche?**

**NON**

• **811** OPTION 2 (INFO-SOCIAL)

• MÉDECIN DE FAMILLE

• PAE\*  
Programme d'aide aux employés

\* Si vous avez accès à un PAE avec votre emploi, n'hésitez pas à l'utiliser. C'est confidentiel.

## ATTENTION!

« Composer le 911 ce n'est pas dénoncer un proche, c'est éventuellement sauver une vie. »

**!** Vous vous inquiétez pour une personne qui ne collabore pas? Communiquez avec les organismes suivants afin d'être accompagné.

**⚙️** DES OUTILS EXISTENT  
fondationcervo.com

## Aide aux proches d'une personne vivant un trouble de santé mentale.

### LA BOUSSOLE

📍 Disponible 24/7

🌐 laboussole.ca

📞 418 523-1502

✉️ intervention@laboussole.ca

### LE CERCLE POLAIRE

🌐 cerclepolaire.com

📞 418 623-4636

✉️ info@cerclepolaire.com

## Pour découvrir les organismes en santé mentale de Québec par catégorie.

### ALLIANCE DES GROUPES D'INTERVENTION POUR LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

🌐 agirensantementale.ca / Section membres

POUR LE RÉPERTOIRE DES ORGANISMES SOCIOCOMMUNAUTAIRES DE LA CAPITALE-NATIONALE, COMPOSEZ LE 211