



Si les finances inquiètent, la santé doit rester une priorité

Quand l'incertitude financière s'installe, il est normal de se sentir à fleur de peau. Chaque personne réagit différemment : anxiété, irritabilité, tristesse ou fatigue... on peut croire que ça va passer. Mais parfois, on s'épuise sans s'en rendre compte.

Voici quelques signes que le moment est venu de demander de l'aide :

- Tu as de la difficulté à te concentrer.
- Ton sommeil est perturbé.
- Tu t'isoles, même de ceux que tu aimes.
- Tu n'as plus d'intérêt pour ce qui te faisait du bien.
- Tu consommes plus d'alcool ou de drogues.
- Tu à l'impression d'être à fleur de peau ou tu ressens de l'irritabilité ou du découragement.
- Tu as des pensées sombres ou des idées suicidaires.

Une personne près de toi t'inquiète?

Une personne proche semble s'éteindre peu à peu? Tu remarques un changement dans son comportement? Ce sont peut-être des signes qu'elle a besoin de soutien.

- Être à l'écoute, sans minimiser ses émotions.
- L'encourager à en parler, à consulter ou à appeler le 8-1-1.
- Lui proposer une sortie, un café ou un moment simple pour recréer des liens.
- Lui rappeler les personnes qui l'entoure.
- Lui rappeler les activités qui lui font du bien.

Tu es dans cette situation?

Il existe des ressources accessibles, humaines et confidentielles. Il n'est jamais trop tôt pour demander de l'aide.

811, option 2

Spécialistes en intervention psychosociale

988

Ligne d'écoute 24/7 en cas de détresse

211

Aide locale (banques alimentaires, finances, logement)

Consulter **un médecin** ou un **intervenant psychosocial** du CLSC le plus près

AppSanteMentale.ca

Site Web pour trouver des applications mobiles de qualité

