

# Quand l'instabilité financière devient trop lourde

## Il existe de l'aide



Perte d'emploi, fermeture d'entreprise, instabilité financière... Ces événements peuvent bouleverser nos repères, chambouler nos projets et faire surgir des émotions intenses.

Quand tout va mal autour de soi, il est normal d'avoir l'impression que tout nous dépasse.

Tu peux ressentir :

- colère
- fatigue, irritabilité
- stress
- débordement, confusion
- difficultés de concentration, troubles du sommeil ou l'appétit

C'est humain. Il existe des solutions.

## Tu crois qu'une personne proche vit une période difficile?

Voici comment l'aider sans la juger :

- L'inviter à sortir ou à faire une promenade.
- L'encourager à faire une activité apaisante (nature, musique, bain, sport).
- Être simplement là, sans pression.
- Lui rappeler qu'il y a des ressources pour l'aider.

## Tu sens que la colère prend trop de place?

C'est une réaction courante en période d'incertitude. Si elle t'envahit ou te fait perdre le contrôle, n'hésite pas à demander de l'aide. En parler avec quelqu'un peut tout changer!

### 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

