

Liste des ressources téléphoniques disponibles

Info Social

811, option 2

Besoin d'aide — Ligne d'intervention téléphonique en prévention du suicide

1 866 277-3553

Violence conjugale

1 800 363-9010

Drogue — Aide et référence

1 800 265-2626

Jeu — Aide et référence

1 800 461-0147

Tel jeunes

Ligne parents : 1 800 361-5085

Ligne jeunes : 1 800 263-2266

Nous pouvons vous aider à retrouver votre équilibre.

Vous pouvez nous contacter et demander à parler à l'intervenant à l'accueil psychosocial. Celui-ci vous apportera le soutien dont vous avez besoin.

Points de service	Téléphone
Amos	819 732-3271
Barraute	819 734-6571
La Sarre	819 333-2311
Malartic	819 825-5858
Rouyn-Noranda	819 762-8144
Senneterre	819 825-5858
Témiscaming-Kipawa	819 627-3385
Val-d'Or	819 825-5858
Ville-Marie	819 629-2420



Un événement important est arrivé

Cet événement laisse des inquiétudes, des tensions et bouleverse votre quotidien.

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec



Québec





Toute situation stressante engendre des réactions physiques et émotives.

Chaque personne les vit selon une intensité et un rythme qui lui sont propres.

Quand est-il nécessaire de demander de l'aide?

Lorsqu'il est difficile de fonctionner normalement au travail, dans ses activités de tous les jours et dans ses relations avec les autres.

Il devient alors indiqué de consulter un professionnel.

Voir les autres ressources d'aide au verso.

JE VIS...

de la peur, de l'inquiétude, de la colère, de l'isolement, de la tristesse, de l'anxiété, des troubles de sommeil, une fatigue importante, des maux de tête, des palpitations, de l'impatience, des tensions dans mes relations familiales et sociales, etc.

Ces émotions et ces sentiments sont NORMAUX pour toute personne qui vit une situation stressante.

Mon quotidien est bouleversé. J'oublie de prendre soin de moi...

Pourtant cela est primordial si je veux augmenter ma tolérance au stress.

Comment prendre soin de moi?

- Parler avec mes proches et mes amis de ce que je vis;
- Ne pas être trop exigeant avec moi-même;
- Partager mes sentiments et mes difficultés;
- Manger à des heures régulières;
- Éviter de prendre de l'alcool ou de la drogue;
- Participer à des activités d'information sur l'événement ou de solidarité;
- M'offrir des moments de détente afin de faire le vide (lecture, marche, musique, relaxation...);
- Respirer calmement et profondément;
- Me permettre des moments de plaisir pour faire le plein d'énergie;
- Faire de l'exercice;
- Prendre conscience de mon discours intérieur et en vérifiant si mes craintes sont bien fondées.

