

# Quoi faire si je repère des signaux de stress, d'anxiété ou de déprime chez une personne?

Trajectoire de référence pour les **éclaireurs**

LE CISSS DES LAURENTIDES  
complice de votre bien-être



## J'ai repéré des signaux chez une personne et ...

1

### MON ÉCOUTE EMPATHIQUE ET MON SOUTIEN INITIAL

SONT SUFFISANTS

Si je me sens à l'aise et que la personne le désire, je peux :

- **Faire preuve d'une écoute empathique** envers la personne  
→ Bien souvent, se sentir écouté peut aider à se sentir mieux
- **Encourager la personne à être en lien avec son entourage** famille, amis, collègues, voisins, etc.
- **Partager des stratégies** pour faire face à son stress ([voir l'outil](#))
- **Partager des façons concrètes pour prendre soin de soi** ([voir l'outil](#))

2

### JE PENSE QUE LA PERSONNE A BESOIN D'UNE RÉFÉRENCE

VERS DES RESSOURCES

Si je me sens à l'aise et que la personne le désire, je peux :

- **Partager des ressources communautaires** via mon bottin de ressources locales
- **Partager des lignes d'écoute et des sites WEB de références** ([voir l'outil](#))

Si j'ai besoin de soutien pour les références et que la personne le désire, je peux :

- **Contacter mon équipe-relais** via l'adresse courriel pour qu'ils m'aident à **trouver la bonne référence** pour la personne ([voir la procédure](#))

3

### JE CRAINS POUR LA SÉCURITÉ DE LA PERSONNE

OU POUR CELLE D'AUTRUI

Il s'agit alors d'une **SITUATION URGENTE** qui ne **peut pas attendre** le soutien non immédiat de mon équipe-relais

Je peux alors contacter :

- le **911**
- le Centre de Prévention du Suicide **1 866 APPELLE (277-3553)**
- **l'Info Social - 811 (option 2)** afin d'avoir le soutien d'un intervenant 24h/7

→ Si je contacte une ressource d'urgence, je tenterai d'en **aviser la personne concernée** et d'**obtenir son consentement verbal** si possible

Je peux aussi :

- Diriger la personne vers l'**accueil psychosocial sans rendez-vous** du CLSC le plus près

