



Crédit photo : Éric Maillet

Où trouver de l'aide?

Il existe plusieurs ressources permettant à une personne qui souhaite du soutien, de trouver une aide appropriée.

Certaines entreprises ont un programme d'aide aux employés (PAE); vérifiez auprès de votre employeur si ce service est offert dans votre lieu de travail.

Pour obtenir un service d'intervention téléphonique professionnel et confidentiel, 24/7 appelez **Info-Social en composant le 8-1-1**.

Le médecin de famille et toute autre ressource professionnelle de la santé et des services psychosociaux constituent aussi des ressources d'aide adéquates.


Plusieurs organismes communautaires participent au mieux-être de la population nord-côtière. Informez-vous sur les services disponibles dans votre milieu.

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord est là pour vous

Vous pouvez trouver du soutien près de chez vous au Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord.

Les intervenants sont accessibles du lundi au vendredi entre 8 h 30 et 16 h 30 selon les coordonnées suivantes :

- Les Escoumins :418 233-2931
- Forestville :418 587-2212
- Manicouagan :418 296-2572
- Port-Cartier :418 766-2572
- Sept-Îles :418 962-9761
- Minganie (8 h à 16 h) :418 538-2212
- Basse-Côte-Nord :418 461-2144
- Fermont :418 287-5461
- Kawawachikamach :418 585-2897

 **Suivez-nous!**
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord



Besoin d'aide ? Du soutien psychosocial est disponible pour toi

Un réseau à votre service



Un contexte économique et ses impacts sociaux

Lors d'arrêt de travail pour une période indéterminée, de fermeture d'entreprise imprévue ou de changements majeurs dans notre emploi, il est possible de vivre :

- De l'inquiétude face à nos obligations (familiales, financières, etc.);
- Une remise en question;
- De l'incertitude;
- Des réajustements pour les projets qui nous tiennent à cœur.

Ces types de situations ne laissent personne indifférent même si l'impact n'est pas le même pour tous.

Des réactions de toutes sortes

Les réactions et émotions ressenties dans de telles circonstances sont de tout ordre : on peut ressentir de l'inquiétude et de l'insécurité; de l'incompréhension et de la difficulté à croire que c'est vrai; de la colère à cause de la frustration et de l'impuissance devant la réalité des faits; de la déception, du regret et de la tristesse à cause de notre prise de conscience de toutes les pertes que le contexte amène.

Ces réactions sont normales et elles peuvent s'échelonner dans le temps: elles sont habituellement temporaires.

Une question de personnalité et de situation

La personnalité et la situation particulière de chacun contribuent à la différence dans les réactions et dans l'attitude prise face à une mauvaise nouvelle. Certains peuvent se retrouver dans un état de vulnérabilité plus grand que d'autres. Il est important de respecter notre propre réaction et celle des autres.

Un emploi comble plusieurs éléments, notamment:

- Subvenir à nos besoins de base (se nourrir, se vêtir, se loger, etc.);
- Se valoriser;
- Sentiment d'être utile;
- Sentiment d'accomplissement et d'appartenance.

Lors de la perte d'un emploi, c'est un processus d'adaptation et de réajustement qui se met en branle pour trouver satisfaction à ses besoins ailleurs et autrement.



Crédit photo : Éric Maillet

Pour passer au travers

Pour que cette expérience difficile à vivre contribue à nous faire grandir, il est important d'avoir une attitude d'écoute face aux réactions physiques, cognitives et émotionnelles qui se manifestent sans porter de jugement sur celles-ci.

Il est important de partager cela avec les autres, de l'exprimer suffisamment pour s'en libérer. C'est après ces étapes que les actions possibles pour se réajuster commencent à faire surface. Il ne sert à rien de nier nos réactions et nos pertes... C'est en les reconnaissant comme elles sont qu'il sera possible de passer à autre chose quand le temps sera venu.

Prendre soin de soi (aller marcher, faire une activité qui nous plaît, prendre du temps pour nous, manger, dormir, maintenir une routine de vie). Accepter le soutien de nos proches, vivre la solidarité entre nous, ne pas trop faire de scénarios pour le futur, mais poser les actions possibles dans le présent. Tout cela va contribuer à retrouver le bien-être et son équilibre personnel.

Cela peut prendre du temps. Le courage, la fierté et l'engagement manifestés jusqu'à maintenant par la population sont le gage d'un futur prometteur pour toute la région de la Côte-Nord.

Quand faut-il demander de l'aide?

Lors de moments difficiles, il est normal de vivre de la colère, de l'anxiété et de la tristesse. Chaque personne peut vivre une situation de façon très différente de son voisin.

Parfois, de l'aide pour y voir plus clair est nécessaire.

C'est dans l'intensité de la réaction que tout se joue

Quand plusieurs de ces symptômes apparaissent, il est important de demander de l'aide :

- Problèmes de concentration;
- Problèmes de sommeil;
- Tendance à s'isoler socialement;
- Diminution de l'intérêt pour des activités agréables;
- Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogue;
- Humeur irritable ou tristesse (saute d'humeur, découragement);
- Pensées suicidaires.



Crédit photo : Lawrence Desrosiers