



COMMENT APPORTER DE L'AIDE?

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.

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord souhaite, par le biais de cette fiche, fournir des outils à ceux et celles qui vivent plus péniblement cette situation, ainsi qu'à leur entourage.

INFO-SOCIAL
COMPOSEZ LE
8-1-1

Si une personne vit un problème et que vous sentez qu'elle veut en parler, rappelez-vous que ce n'est pas toujours facile de se confier. Bien écouter une personne qui en a besoin lui procure déjà de l'aide. Voici quelques trucs permettant d'agir face à une personne en difficulté.

Établir un bon contact

- Être accueillant et chaleureux.
- Quand on a un problème personnel, le seul fait de se sentir écouté, non jugé, nous amène à nous sentir moins seul.
- Démontrez de l'intérêt par rapport à ce que la personne dit et vit.
- Prenez un ton de voix rassurant.
- Reconnaissez que c'est difficile de parler de ses problèmes.
- Évitez de faire la morale ou de donner des solutions toutes faites.
- Favorisez l'expression des émotions (pleurs, colère, tristesse, etc.). Le fait de parler des émotions ne les crée pas, car elles sont déjà là.
- Soyez clair avec la personne et exprimez vos propres limites.

Faire la référence

- Référez vers la ressource correspondant au besoin exprimé.
- Donnez le nom de l'organisme et ses coordonnées.
- Si la personne est embarrassée, offrez-lui de faire le contact avec elle.

À retenir

- Brisez l'isolement de la personne en identifiant autour d'elle une ou des personnes significatives qui peuvent l'aider.
- Rappelez-vous que le fait de parler de ses problèmes et de ses émotions permet à la personne de se soulager, de se calmer, de diminuer ses tensions et ainsi trouver des solutions à ses problèmes.

Pour connaître les coordonnées des organismes communautaires de votre MRC, visitez le :

http://www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/reseau_regional/installations.html.