



# Si les finances inquiètent, la santé doit rester une priorité

Quand l'incertitude financière s'installe, il est normal de se sentir à fleur de peau. Chaque personne réagit différemment : anxiété, irritabilité, tristesse ou fatigue... on peut croire que ça va passer. Mais parfois, on s'épuise sans s'en rendre compte.

Voici quelques signes que le moment est venu de demander de l'aide :

- Tu as de la difficulté à te concentrer.
- Ton sommeil est perturbé.
- Tu t'isoles, même de ceux que tu aimes.
- Tu n'as plus d'intérêt pour ce qui te faisait du bien.
- Tu consommes plus d'alcool ou de drogues.
- Tu à l'impression d'être à fleur de peau ou tu ressens de l'irritabilité ou du découragement.
- Tu as des pensées sombres ou des idées suicidaires.

## Une personne près de toi t'inquiète?

Une personne proche semble s'éteindre peu à peu? Tu remarques un changement dans son comportement? Ce sont peut-être des signes qu'elle a besoin de soutien.

- Être à l'écoute, sans minimiser ses émotions.
- L'encourager à en parler, à consulter ou à appeler le 8-1-1.
- Lui proposer une sortie, un café ou un moment simple pour recréer des liens.
- Lui rappeler les personnes qui l'entoure.
- Lui rappeler les activités qui lui font du bien.

## Tu es dans cette situation?

Il existe des ressources accessibles, humaines et confidentielles. Il n'est jamais trop tôt pour demander de l'aide.

### Info-Social 811, option 2

Spécialistes en intervention psychosociale

### 1 866 APPELLE (277-3553)

Ligne d'écoute 24/7 en cas de détresse

Consulter **un médecin** ou un **intervenant psychosocial** du CLSC le plus près

### AppSanteMentale.ca

Site Web pour trouver des applications mobiles de qualité

