

Aider une personne en détresse

Personne ne s'attend
à ce que vous
fournissiez de l'aide
professionnelle.

Cela dit, nous
avons tous un
rôle à jouer dans
une communauté
bienveillante.



RECONNAÎTRE les comportements inhabituels

Avez-vous observé des changements dans le comportement d'une personne? Sachez que l'intervention précoce constitue un aspect important du traitement des troubles de santé mentale.

INTERVENIR avec intérêt et empathie

Voici quelques façons d'engager la conversation avec compassion et sans jugement :

- « J'ai remarqué que... »
- « Je m'inquiète de... »
- « Comment puis-je vous aider à... ? »

AIGILLER la personne vers des ressources

Voici quelques façons d'engager la conversation avec compassion et sans jugement :

- « De quoi avez-vous besoin pour... »
- « Le site Web de santé et de mieux-être de l'Université propose beaucoup de ressources. Allons le voir ensemble... »

RÉFLÉCHIR dans une optique d'introspection

- Allez prendre de l'air.
- Parlez de vos sentiments à une personne de confiance.
- Utilisez les ressources à votre disposition pour parler de la situation ou de vos émotions en toute confidentialité, si vous pensez avoir besoin d'assistance.

**Faites preuve de compassion et d'empathie.
Prenez soin de vous. Prenez soin des autres.
Prenez soin de votre communauté.**

Dans toute situation, réfléchissez dans une optique d'introspection. Prenez bien soin de vous.

Pour en savoir plus : <https://morefeetontheground.ca/fr>

RISQUE ÉLEVÉ

Comportement destructeur, dangereux, agressif, violent ou menaçant envers soi-même ou autrui.

RÉPONSE : IL S'AGIT D'UNE SITUATION D'URGENCE

Appeler le Service de la protection (613-562-5411) ou les services d'urgence hors campus (911), n'importe quand.

RISQUE MODÉRÉ

Changements dans l'apparence ou l'hygiène, désorientation, désarroi ou désorganisation, moral bas, tendance à éviter les gens, consommation possible de substances psychoactives, pensées désorganisées, signes de désespoir ou allusions au suicide.

RÉPONSE : Reconnaître. Répondre avec compassion. Aiguiller la personne vers des ressources.

RISQUE FAIBLE

Ces situations sont préoccupantes, mais comportent généralement un faible niveau de risque. Difficultés scolaires, problèmes familiaux ou relationnels, problèmes de santé chroniques, troubles de la concentration ou du sommeil, augmentation des conflits interpersonnels.

RÉPONSE : Reconnaître. Répondre avec intérêt et empathie. Aiguiller la personne vers des ressources.

RESSOURCES

Durant les heures de bureau :

- Écrire au Service de counselling (couns@uOttawa.ca)
- S'adresser à l'équipe de soutien à la communauté étudiante (soutienetudiant@uOttawa.ca)
- Contacter le Centre de santé et mieux-être étudiant (<https://www2.uottawa.ca/vie-campus/health-wellness/centre-sante-mieux-etre-etudiant>)

En tout temps :

- Pour la population étudiante, Allô J'écoute : **1-866-925-5454**
- Pour le personnel, le Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) : **1-844-880-9142**



Pour tous les services et bien d'autres ressources : uOttawa.ca/mieuxetre