

VENIR EN AIDE À UNE PERSONNE EN DÉTRESSE



RECONNAÎTRE LES COMPORTEMENTS INHABITUELS

Avez-vous observé des changements visibles dans le comportement de quelqu'un ou une conduite inhabituelle? Sachez que l'intervention précoce joue un grand rôle dans la guérison des troubles de santé mentale.



RÉPONDRE AVEC INTÉRÊT ET EMPATHIE

Exemples de langage qui offre du soutien sans porter de jugement :

- « J'ai remarqué... »
- « Je m'inquiète... »
- « Je comprends ce que tu dis... »
- « Comment puis-je t'aider à... »



RECOMMANDER DES RESSOURCES DISPONIBLES

Exemples de langage qui offre du soutien sans porter de jugement :

- « De quoi as-tu besoin pour... »
- « Puis-je suggérer... »
- « Le site *Mieux-être* de l'Université est une ressource excellente. Nous pouvons le parcourir ensemble. »

RISQUE ÉLEVÉ

Comportement violent, destructeur, dangereux, agressif ou menaçant, envers soi-même ou autrui. Ceci constitue une urgence.

Sur le campus : Service de la protection (en tout temps) :
613-562-5411

Hors du campus : Services d'urgences (en tout temps) :
911

RISQUE MODÉRÉ

Changements dans l'apparence ou l'hygiène, humeur maussade, évitement des amis ou collègues, consommation de substances psychoactives, pensées désorganisées, signes de désespoir ou d'impuissance, allusions au suicide.

Étudiants : Allô j'écoute (bilingue, en tout temps) :
1-866-925-5454

Employés : Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF, en tout temps) :
1-844-880-9143

RISQUE FAIBLE

Difficultés avec les études, problèmes familiaux ou relationnels, problèmes de santé chroniques, difficulté à se concentrer, troubles de sommeil, conflits interpersonnels fréquents.

Pour tous les services et plus de ressources :

uOttawa.ca/mieuxetre

