

PRENDRE CONGÉ EN TOUTE SECURITÉ

Votre santé est importante !

Vous avez votre congé et il vous est possible de participer à votre rétablissement et à votre bien-être.

Voici des stratégies saines pouvant contribuer à votre rétablissement :

Éviter ou diminuer, autant que possible, la consommation d'alcool ou d'autres substances.

Éviter ou gérer, si possible, les situations conflictuelles et stressantes.

Ne pas oublier de vous détendre et de vous divertir.

Bien connaître sa maladie et son traitement. Ne pas hésiter à demander de l'aide.

Respecter le traitement et la médication prescrite.

Être fidèle au traitement et au suivi clinique.

Avoir des projets, se fixer des objectifs réalisables et nourrir des rêves.

Vous entourer de personnes de confiance pour vous permettre d'en parler quand ça va moins bien.

Quand en parler ? Exemples d'indices que ça va moins bien :

QUAND :

J'ai plusieurs difficultés ou échecs (famille, amis, travail, école).

Je constate que mon entourage s'inquiète pour moi.

Je trouve de moins en moins de solutions pour régler mes difficultés.

Je m'isole de plus en plus.

J'ai une sensation de vide à l'intérieur de moi.

Je me sens rejeté ou triste.

Je sens de la colère, de la pression ou de la frustration monter en moi.

Je dors peu ou mal.

Je sens que la vie a moins d'importance pour moi ou me pèse.

À qui en parler ?

MES PERSONNES RESSOURCES



Comment ceux qui m'entourent peuvent-ils m'aider lorsque je vais moins bien ?

ACTIONS



Mes stratégies

■ Qu'est-ce qui m'aide à aller bien? Qu'est-ce qui me fait du bien?



Rappel de mes suivis et rendez-vous

OÙ: _____

TÉLÉPHONE: _____

QUAND: _____

AVEC: _____

OÙ: _____

TÉLÉPHONE: _____

QUAND: _____

AVEC: _____

OÙ: _____

TÉLÉPHONE: _____

QUAND: _____

AVEC: _____

Ne restez pas seul sans soutien!

➤ Si la souffrance devient trop grande ➤ Si des idées suicidaires vous envahissent ➤ Si vous pensez perdre le contrôle

Voici des ressources d'aide qui pourront vous soutenir

■ 1 866 APPELLE | 1 866 277-3553

Centres de crise et de prévention du suicide

■ La Traversée, Pierre de Saurel | 450 746-0400

■ Contact Richelieu Yamaska, Saint-Hyacinthe
450 774-6952 | 1 844 774-6952

■ L'Accès, Longueuil | 450 679-8689

Drogue : aide et référence

■ Région de Montréal | 514 527-2626

■ Ailleurs au Québec | 1 800 265-2626

■ Ligne Info-Santé | 811

■ Police et ambulance | 911

■ Centre antipoison | 1 800 463-5060

■ Autre: _____

2103 (400-3503)

N'hésitez pas à communiquer avec votre CLSC pour obtenir de plus amples informations

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec

santeme.quebec



facebook.com/cissme

