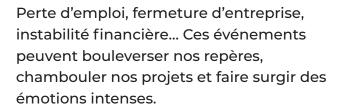
# Quand l'instabilité financière devient trop lourde

## Il existe de l'aide



Quand tout va mal autour de soi, il est normal d'avoir l'impression que tout nous dépasse.

#### Tu peux ressentir:

- colère
- fatigue, irritabilité
- stress
- débordement, confusion
- difficultés de concentration, troubles du sommeil ou l'appétit

C'est humain. Il existe des solutions.

## Tu crois qu'une personne proche vit une période difficile?

Voici comment l'aider sans la juger :

- L'inviter à sortir ou à faire une promenade.
- L'encourager à faire une activité apaisante (nature, musique, bain, sport).
- Être simplement là, sans pression.
- Lui rappeler qu'il y a des ressources pour l'aider.



## Tu sens que la colère prend trop de place?

C'est une réaction courante en période d'incertitude. Si elle t'envahit ou te fait perdre le contrôle, n'hésite pas à demander de l'aide. En parler avec quelqu'un peut tout changer!

#### 811, option 2

Spécialistes en intervention psychosociale

#### 1866 APPELLE (277-3553)

Ligne d'intervention 24/7 en prévention du suicide

### AppSanteMentale.ca

Site Web pour trouver des applications mobiles de qualité



**SANTÉ QUÉBEC**