

# Prenez la température de votre état

## Mesurez votre état

Je pense au suicide. Je veux arrêter de souffrir.

Mon état de santé général est critique en raison de mon rôle de PPA que je continue d'assumer par obligation.

Je ne me sens plus capable d'assumer mon rôle de PPA en raison de mon état général.

Je songe à renoncer à mon rôle de PPA en raison de mes responsabilités et de mon état général.

Mon état général est tel que j'ai de la difficulté à assumer mes responsabilités de PPA.

Ma détresse psychologique et ma fatigue prennent toute la place.

Ma détresse psychologique et ma fatigue sont de plus en plus présentes.

Je vis une légère détresse psychologique et de la fatigue, mais je fonctionne normalement.

Mon rôle de PPA m'inquiète et me fatigue.

Je suis concentré sur mon rôle de PPA.

Je suis en forme physiquement, calme et en paix.

ÉTAT CRITIQUE

FRAGILE

EN RÉACTION

EN SANTÉ

## Contactez un des services disponibles

**1 866 APPELLE  
911**  
**Rendez-vous à l'urgence**

Service aux PPA de l'AAOR  
du CISSS du Bas-Saint-Laurent  
**1 833 422-2267**

Info-Social  
**811 option 2**

Gardez contact avec vos proches.  
Contactez Info-Aidant de  
L'Appui au **1 855 852-7784**  
tous les jours de 8 h à 20 h.