

PYRRHOTITE

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX COMPRENDRE
VOS RÉACTIONS ET SAVOIR COMMENT AGIR



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec**

Québec



CHACUN RÉAGIT À SA FAÇON

Il est possible qu'une accumulation de problèmes reliés ou non à la pyrrhotite suscite des réactions et émotions de votre part. Celles-ci peuvent se manifester rapidement ou plus tardivement, et c'est normal!

- Ressentir de la colère ou de l'impuissance;
- Éviter les sorties;
- Perdre l'intérêt pour des activités normalement agréables;
- Manquer d'appétit;
- Avoir de la difficulté à se concentrer;
- Faire des cauchemars, avoir des difficultés de sommeil;
- Avoir des images négatives qui reviennent;
- Ressentir de la détresse, de la tristesse ou des idées suicidaires.

QUELQUES CONSEILS UTILES

S'INFORMER

- Prenez des informations fiables sur la situation, tenez-vous au courant de l'évolution de celle-ci;
- Validez l'information véhiculée par les rumeurs.

S'ORGANISER

- Identifiez les gens sur qui vous pouvez compter et acceptez leur aide;
- Identifiez les bons moyens que vous avez déjà utilisés par le passé pour traverser une période difficile et réutilisez-les;
- Mettez sur vos forces personnelles.

PRENDRE SOIN DE SOI

- Bougez, faites de l'activité physique pour évacuer les émotions;
- Demeurez attentif à vos inquiétudes, à vos sautes d'humeur et donnez-vous la permission de les exprimer (verbalement, par l'écriture, etc.);
- Confiez-vous à une personne en qui vous avez confiance.

SI VOUS AVEZ DES ENFANTS

- Vos enfants ont le droit d'être informés de la situation, bien sûr, mais d'une façon qui correspond à leur âge;
- Maintenez autant que possible la routine et les habitudes de vie en famille;
- Écoutez-les et rassurez-les en leur disant ce qui est fait pour améliorer la situation.

SAVOIR AGIR AU BON MOMENT

Vos préoccupations se cumulent? Vos réactions devant le stress persistent?

- Vous vous sentez épuisé et au bout du rouleau;
- Vous avez toujours envie de pleurer, vous ne dormez plus, vous ne mangez plus depuis quelques temps;
- Vous contrôlez mal vos réactions, votre humeur, vos gestes. Vous vous fâchez, vous criez après vos proches;
- Vous vous sentez irritable, impatient, distrait. Vous êtes découragés juste à entendre parler de la situation;
- Vous avez des douleurs physiques, des maux de tête, vous avez l'impression d'étouffer, votre cœur bat vite.

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces énoncés ou si vous avez des inquiétudes particulières, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.



**DES ÉQUIPES PSYCHOSOCIALES
VOUS ACCUEILLEN ET
VOUS ÉCOUTENT.**

**LES CONSULTATIONS SONT GRATUITES
ET DEMEURENT CONFIDENTIELLES.**

**POUR OBTENIR
UN ACCOMPAGNEMENT :**

COMPOSEZ LE 811.

www.ciussmcq.ca

Mise à jour : mai 2015