

AIDER UNE PERSONNE EN DÉTRESSE



RECONNAÎTRE LES COMPORTEMENTS INHABITUELS

Avez-vous observé des changements dans le comportement d'une personne? Sachez que l'intervention précoce constitue un aspect important du traitement des troubles de santé mentale.

INTERVENIR AVEC INTÉRÊT ET EMPATHIE

Voici quelques façons d'engager la conversation avec compassion et sans jugement :

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

AIGILLER LA PERSONNE VERS DES RESSOURCES

Voici quelques façons d'engager la conversation avec compassion et sans jugement :

- « De quoi as-tu besoin pour... »
- « Puis-je te suggérer... »
- « Le site Web du mieux-être de l'Université propose beaucoup de ressources. Allons le voir ensemble... »

RISQUE ÉLEVÉ

Comportement violent, destructeur, dangereux, agressif ou menaçant envers soi-même ou autrui.

Situation d'urgence.

Service de la protection de l'Université d'Ottawa (en tout temps) :

613-562-5411

Services d'urgence hors campus (en tout temps) :

911

RISQUE MODÉRÉ

Changements dans l'apparence ou l'hygiène, humeur maussade, tendance à éviter les gens, consommation possible de substances psychoactives, pensées désorganisées, signes de désespoir, allusions au suicide.

Allô J'écoute (pour la population étudiante, en tout temps) :

1-866-925-5454

Programme d'aide aux employés et à la famille (en tout temps) :

1-844-880-9142

RISQUE FAIBLE

Difficultés scolaires, problèmes familiaux ou relationnels, problèmes de santé chroniques, troubles de la concentration ou du sommeil, conflits interpersonnels fréquents.

Pour tous les services et bien d'autres ressources :

uOttawa.ca/mieuxetre

S'AIDER SOI-MÊME EN CAS DE DÉTRESSE



RECONNAÎTRE Avez-vous des comportements ou des sentiments inhabituels?

RISQUE ÉLEVÉ

Pensez-vous souvent à vous faire du mal ou envisagez-vous sérieusement le suicide?

Manquez-vous la majorité de vos cours ou vous absentez-vous du travail la plupart du temps?

RISQUE MODÉRÉ

Évitez-vous votre famille, vos collègues et vos amis ou avez-vous un sentiment d'isolement?

Avez-vous cessé de vous soucier de votre hygiène ou de prendre soin de vous en général?

Avez-vous vécu une situation imprévue, comme un décès ou un accident?

Trouvez-vous refuge dans la consommation de substances psychoactives, comme de l'alcool ou de la drogue?

RISQUE FAIBLE

Est-ce que vos études ou votre travail génèrent chez vous un sentiment d'accablement?

Avez-vous des problèmes familiaux ou relationnels?

Avez-vous de la difficulté à vous concentrer ou à dormir?

INTERVENIR Faites appel à la communauté universitaire

La communauté universitaire vous offre diverses ressources. En ce moment, de quoi avez-vous besoin?

POPULATION ÉTUDIANTE	PERSONNEL
Soutien en tout temps	
<ul style="list-style-type: none">Allô J'écoute (ligne d'assistance bilingue) : 1-866-925-5454Régime d'assurance maladie au premier cycle (SÉUO) : 1-844-741-6389Régime d'assurance maladie aux cycles supérieurs (GSAÉD) : 1-855-649-8641	<ul style="list-style-type: none">Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) : 1-844-880-9142Ligne de crise (service bilingue) : 613-722-6914 ou 1-866-996-0991
Rencontres en personne	
<p>Counselling : Présentez-vous sans rendez-vous, ou prenez un rendez-vous qui vous convient en écrivant à sass.uOttawa.ca/fr/personnel, en composant le 613-562-5200 ou par courriel couns@uottawa.ca.</p> <ul style="list-style-type: none">L'équipe du Service de counselling est là pour aider en toute confidentialité les personnes qui vivent des difficultés ayant des répercussions sur leurs études. N'hésitez surtout pas à lui faire part de vos besoins.	<ul style="list-style-type: none">Prenez rendez-vous par l'entremise du PAEF au 1 844 880 9142.Pour tout problème de santé lié au travail, communiquez avec le secteur Santé et mieux-être des Ressources humaines au 613-562-5800, poste 1473.Régime d'assurance maladie de Manuvie Les membres du personnel admissibles peuvent se faire rembourser leurs dépenses pour les services de certains professionnels de la santé. Pour en savoir plus sur les avantages offerts, consultez la section « Mon info » du site Web des Ressources humaines.
<p>Si vous avez besoin de soins médicaux, consultez un médecin ou un professionnel de la santé. L'Équipe de santé familiale du Service de santé de l'Université demeure à votre entière disposition sur le campus. Présentez-vous à la clinique sans rendez-vous, ou composez le 613-564-3950 pour prendre rendez-vous avec un ou une médecin de famille ou avec un infirmier praticien ou une infirmière praticienne.</p>	
<p>À tout moment, si vous risquez de vous faire du mal ou de faire du mal à autrui dans l'immédiat, appelez le Service de la protection (sur le campus) au 613-562-5411, ou les services d'urgence (hors campus) au 911</p>	

AIGILLER Découvrez les nombreuses ressources offertes
uOttawa.ca/mieuxetre

