

Lignes téléphoniques de soutien en situation de crise **dans la région de l'est de l'Ontario**

Jeunesse, J'écoute (Bilingue)
1-800-668-6868 (24 heures)
www.kidshelpphone.ca (Site Web)

Des services d'écoute téléphonique, d'aiguillage et d'internet anonymes sont offerts aux jeunes Canadiens, 24 heures par jour. Des professionnels sont disponibles pour aider les jeunes en difficulté ou qui ont besoin de parler à quelqu'un.

Ligne de crise du bureau des services à la jeunesse (bilingue)
(613) 260-2360
www.ysb.on.ca (site web)

Ligne téléphonique : 24/7 et clavardage

Ce service est offert aux enfants et aux jeunes âgés de 17 ans et moins, qui vivent une situation de crise et pour les parents, les tuteurs, les aidants, les amis, ou les fournisseurs de services qui sont inquiets au sujet d'un jeune en situation de crise.

Obtenez de l'aide | Parlons suicide Canada

Parlons suicide Canada offre du soutien bilingue à quiconque fait face au suicide, 24 heures sur 24, à l'échelle du pays. Le site contient également des ressources utiles pour la prévention du suicide et pour mieux le comprendre, notamment en utilisant un langage sécuritaire lorsqu'il s'agit d'aider un proche.

Appelez 1.833.456.4566
SMS 45645

Mis sur pied par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), en partenariat avec Services de crises du Canada et l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Voici un document qui décrit les principaux organismes par région:
[Organismes communautaires par région.](#)

Ressources recommandées pour parents:

- **Deuil des enfants** : particulièrement la section [Comment accompagner un enfant endeuillé.](#)

Signes et symptômes pouvant survenir suite à un événement..

Suite à un événement, il est possible d'avoir des réactions émotionnelles. Même si l'événement est passé, des réactions peuvent survenir immédiatement, quelques heures, quelques jours ou même plusieurs mois après l'événement. Ces réactions sont normales et leur durée peut varier de quelques jours à quelques semaines, dépendant de la sévérité de l'événement. Toutefois, avec l'appui et le support des êtres chers, les réactions dues au stress ont tendance à se résorber plus rapidement.

Voici certains symptômes communs suite à un incident:

| Physiques | Cognitifs | Émotionnels | Comportementaux |
|--|--|---|--|
| Frissons Soif Fatigue Nausée Faiblesses Maux de tête Difficultés visuelles Battements de cœur plus rapide etc... | Confusion Cauchemars Accuser quelqu'un Faible concentration Désorienté Incertitude Difficulté à résoudre des problèmes etc... | Peur Deuil Panic Déni Anxiété Culpabilité Agitation Facilement irritable Dépression Colère Appréhension Perte du contrôle émotionnel etc... | Retrait Compt. Antisocial Incapable de se reposer Changement au niveau du langage Perte ou augmentation de l'appétit etc... |

Il est normal que ces symptômes surviennent suite à un incident.
Cependant si les symptômes persistent ou si vous avez des doutes, consultez un professionnel de la santé.

Ce qu'il faut faire suite à un incident...

- Alternier des périodes d'exercices physiques avec des périodes de relaxation afin d'atténuer les symptômes liés au stress.
- Gardez-vous occupé.
- Parler est l'une des meilleures techniques de guérison dans un tel cas.
- Essayez de maintenir votre horaire régulier.
- Passez du temps avec votre famille et vos amis.
- Faites des choses pour vous et qui vous font sentir bien.
- Assurez-vous d'avoir assez d'heures de sommeil.
- Mangez des repas nutritifs à des heures régulières.

Pour les familles et amis des personnes qui ont vécu un incident critique:

- Prenez le temps de bien écouter la personne.
- Passez du temps avec la personne affectée.
- Offrez-lui de l'assistance et de l'aide si la personne ne l'a pas demandée.
- Réassurez la personne qu'elle est maintenant en sécurité.
- Donnez à la personne une période de temps où elle peut être seule.
- Ne prenez pas personnel sa colère ou ses autres sentiments négatifs.