

# Évacuations et santé mentale

C'est normal de ne pas toujours se sentir bien. Si vous avez dû quitter votre foyer, voici quelques conseils pour vous aider à gérer votre santé mentale.



## RECONNAISSEZ les émotions et les réactions normales :

- Deuil
- Tristesse
- Incertitude
- Détresse
- Anxiété excessive
- Irritabilité ou colère
- Engourdissement émotionnel
- Troubles de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions
- Confusion, désorientation ou manque d'attention et de concentration

Tout le monde réagit différemment. Les enfants réagissent souvent différemment des adultes aux urgences.

## RÉCLAMEZ de l'aide dans ces situations :

Vous avez des émotions écrasantes ou qui persistent longtemps



[Canada.ca/sante-mentale](https://Canada.ca/sante-mentale)

Trouvez des ressources nationales et régionales gratuites en matière de santé mentale et de consommation de substances

Vous êtes aux prises avec la consommation de substances

Hope for Wellness  
Helpline

Pour tous les Autochtones  
1-855-242-3310

Vous faites l'objet de violence



1-800-668-6868  
Textez PARLER au 686868

9-8-8

Ligne d'aide en cas  
de crise de suicide

Téléphonez ou envoyez un texto  
au 9-8-8 en tout temps

9-1-1

En cas de danger immédiat  
ou pour obtenir une aide  
médicale d'urgence

## PRENEZ SOIN de vous :

Donnez-vous la permission de vivre votre deuil

Allez-y une étape à la fois

Réservez du temps pour faire des activités entre amis, en famille et avec les membres de votre collectivité

Priorisez de saines habitudes dans la mesure du possible

Demandez du soutien et de l'aide