

# 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](http://www.ciussmcq.ca)**

*Mise à jour : mai 2015*