

TU OBSERVES DES SIGNES? QUOI FAIRE:

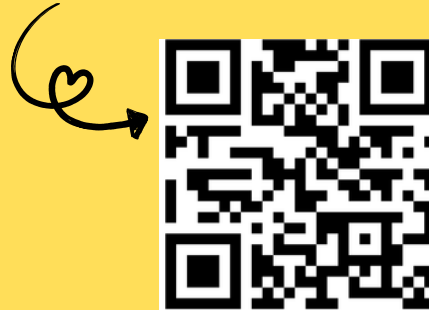
- Parles de tes inquiétudes avec un.e intervenant.e de ton milieu ou avec un.e adulte ressource en qui tu as confiance
- Parles-en avec tes parents ou un membre de ton entourage (*tu peux même leur montrer ce pamphlet*)
- Si aucune ressource ne peut te supporter, contacte nous par courriel (*attention!!! nous ne sommes pas un service d'urgences*)
- Si tu sens que la situation est hors de contrôle et que tu crains pour ta sécurité ou celle de ton proche, présente toi à l'urgence ou appelle le 911.

IL Y A PLUSIEURS CLINIQUES PEP AU QUÉBEC, VÉRIFIE AVEC TON CODE POSTAL EN SCANNANT LE CODE QR SI NOUS SOMMES LA BONNE ÉQUIPE POUR TOI! N'HÉSITE PAS À DEMANDER DE L'AIDE POUR IDENTIFIER TON SECTEUR.

CONTACTE NOUS!

**accueil.pep.hgj@
ssss.gouv.qc.ca**

Nous sommes là pour t'aider



EXPLIQUES NOUS LES SIGNES QUI TE PRÉOCCUPENT ET NOUS ÉVALUERONS LA SITUATION : CHAQUE CAS EST UNIQUE



Hôpital général juif
Jewish General Hospital

ÉQUIPE PREMIER ÉPISODE PSYCHOTIQUE (PEP)



TU TE QUESTIONNES?

Est-ce que toi ou ton proche traverse un épisode de psychose?
PEP peut t'aider!



POUR LES 16-35 ANS

FACTEURS QUI AUGMENTENT LES RISQUES DE VIVRE UNE PSYCHOSE



Consommation de substances (cannabis, speed, coke)

Période de vie stressante ou avec de grands changements

Peu de soutien de l'entourage

Sommeil insuffisant



QUELS SONT LES SIGNES D'UNE PSYCHOSE?

- Le sommeil et l'appétit sont perturbés;
- Hygiène et apparence négligée
- Manque d'énergie et motivation
- Humeur changeante
- Difficultés de concentration
- Perte d'intérêt pour les activités qui stimulaient avant
- Retrait social - isolement
- Idées étranges ou fausses, des préoccupations ou des croyances bizarres
- Voir ou entendre des choses que les autres ne perçoivent pas
- Interprétation exagérée ou bizarre des situations
- Méfiance accrue ou sentiment d'être en danger
- Pensées confuses, ne font pas de sens, débit de parole accéléré
- Comportements inhabituels



QU'EST CE QU'UNE PSYCHOSE?

Une perte de contact avec la réalité

Difficulté de maintenir les activités du quotidien

Changements dans les pensées, les émotions et les comportements