

## TESTEZ VOTRE STRESS

Depuis plus de 2 semaines

Avez-vous des problèmes de sommeil, d'appétit, de concentration ?	1	2	3	4	5
Avez-vous des sautes d'humeur inhabituelles ou êtes-vous plus irritable ?	1	2	3	4	5
Vous plaignez-vous de troubles du systèmes digestif, respiratoire ou cardio-vasculaire ?	1	2	3	4	5
Vous sentez-vous anormalement fatigué ?	1	2	3	4	5
Sentez-vous que vous perdez le contrôle de vos émotions ?	1	2	3	4	5

- 1 RAREMENT
- 2 QUELQUES FOIS
- 3 SOUVENT
- 4 TRÈS SOUVENT
- 5 TOUJOURS

### RÉSULTATS :

- 5 à 10** : Tout va bien !
- 11 à 15** : Soyez prudent, vous êtes à risque !
- 16 à 25** : Vous avez besoin d'aide; consultez si ce n'est déjà fait !

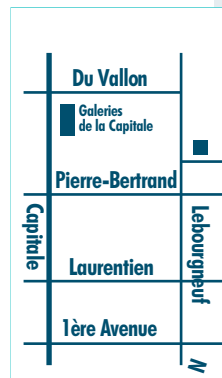
## CLIENTÈLE

- Les adultes, les adolescents et les enfants;
- Les groupes et les organisations.

Depuis son ouverture en 1989, le **CAP** a pris soin de s'associer à d'autres organismes et ressources dans des domaines connexes afin d'offrir une gamme complète de services spécialisés dans le secteur de la santé globale :

- Cliniques médicales;
- Collaboration avec le réseau de santé publique et communautaire;
- IVAC, CSST, SAAQ, Santé Canada;
- Centre de médiation Le Faubourg Rive-Sud

### POUR INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :



Centre d'affaires Le Mesnil  
1170, boul. Lebourgneuf, bur. 402  
Québec (Québec)  
G2K 2E3

**623-8575**



## SERVICES

### psychologiques

- Psychothérapie individuelle, de couple ou familiale
- Évaluation, expert conseil et médiation familiale
- Ateliers de formation et supervision

## MISSION

Le CAP est un regroupement de plus de 20 professionnels de la santé tel que : psychologues, travailleurs sociaux et conseillers en orientation qui offrent des services adaptés aux besoins du client.

Chaque intervenant est spécialisé dans le traitement des problèmes suivants :

- Stress et burnout
- Troubles psychosomatiques
- Problèmes anxio-dépressifs
- Intervention post-traumatique
- Problèmes familiaux
- Autres problèmes d'adaptation

## CONSULTATION

Afin d'offrir un service plus rapide, un simple appel suffit pour rencontrer un intervenant.

De plus, toute personne référée par son médecin traitant, un responsable d'aide aux employés (ou toutes autres sources de référence) peut bénéficier des services du CAP.

Dès la première rencontre, la personne bénéficiera d'une évaluation de sa situation. Également, elle saura clairement à quoi s'en tenir sur les coûts, l'approche utilisée et les objectifs de sa thérapie, ceci afin de permettre un choix plus éclairé.

Tous nos intervenants sont accrédités par leur **Ordre professionnel** respectif.

## Avez-vous des problèmes reliés

### à votre vie personnelle ?

- Trouble de panique, phobies ?
- État dépressif ?
- Trouble d'appétit, de sommeil ou de concentration ?
- Rupture conjugale, amoureuse ?
- Fatigué d'être fatigué ?
- Problèmes psychosomatiques : troubles digestifs, maux de tête, diarrhée ?
- Problèmes familiaux...

### à votre travail ?

- Conditions de travail pénibles et frustrantes ?
- Manque de motivation au travail ?
- Rendement au travail diminué ?
- Conflit avec des collègues ou patron ?
- Victime d'injustice, harcèlement ?
- Fatigué, épuisé par la lourdeur de vos tâches ?
- Remise en question professionnelle...

## Quelques conseils utiles !

Consultez votre médecin généraliste si vous avez des signes de stress qui persistent.

Prenez un temps de repos pour permettre à votre système nerveux de refaire le plein.

Trouvez les moyens les plus adaptés à votre condition pour mieux gérer votre stress.

Pratiquez la marche, allez dans la nature et surtout appliquez une technique de relaxation.

## N'oubliez pas que

Les lésions professionnelles liées au stress et à l'anxiété ont augmenté de 400% entre 90 et 96.

réf.: (CSST) journal Le Soleil, février 1999

Les problèmes de santé mentale reliés au stress sont devenus la cause première de tous les problèmes de santé au travail.

réf.: Bureau international du travail, journal Le Soleil, février 1999

En 1993, 26% des personnes de 15 ans et plus présentaient un niveau élevé de détresse psychologique au PSI (psychiatric symptoms index de ILFELD). De plus, cet indice représente une hausse de 7% comparé au bilan de 1987.

réf.: Enquête Santé Canada

La moyenne du temps d'hospitalisation pour des problèmes de santé mentale au Québec est de 17 jours/personne, devant toutes les autres catégories diagnostiques (tumeurs 11 jours, troubles cardiaques 9 jours).

réf.: fichier Med-Écho, gouvernement du Québec, novembre 1999

En 1994, 7.9% des consultations médicales dans les cabinets de médecins étaient pour des causes de santé mentale.

réf.: Régie de l'assurance maladie, 1994