

**Connais-tu quelqu'un qui vit des difficultés avec sa santé mentale ?**

**Être là, peu importe où l'on est.**

Être là

Tout le monde devrait savoir comment venir en aide à une personne qui vit ce genre de choses, surtout dans le contexte de la COVID-19.

Apprends comment aider au **Etrela.org**



# Règles d'or pour être là

conçu par  
**jack.org**

1

## Dis ce que tu vois

Parle des faits sans faire de suppositions.

Hey, ça fait longtemps qu'on n'a pas jaser. Comment ça se passe pour toi ? Tout va bien ?

2

## Montre que tu tiens à la personne

Le simple fait de savoir que quelqu'un est là pour toi peut faire une énorme différence. Les actions en disent souvent plus que les mots.

Je tiens à toi. Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? Si tu as besoin de quoi que ce soit, je suis là.

3

## Écoute activement

Laisse à la personne l'espace nécessaire pour s'exprimer. Pose des questions ouvertes et valide ses sentiments.

Je te comprends, ça doit être vraiment difficile. Peux-tu m'en dire un peu plus ?

4

## Reconnais ton rôle

Fixe des limites afin de protéger ta relation avec la personne et ta propre santé mentale.

Mon rôle est d'écouter et d'être là, pas de tout régler.

5

## Orienté la personne vers de l'aide

Propose-lui de l'aider à trouver des ressources, à obtenir de l'aide et à savoir à quoi s'attendre.

As-tu déjà pensé à parler à un professionnel en santé mentale ou à une personne de confiance dans ta communauté ?