

Connais-tu quelqu'un qui
a des difficultés avec sa
santé mentale? Sois là.



Apprends comment à
Etrela.org

Règles d'or pour être là

jack.org

1

Dis ce que tu vois

Tiens-toi aux faits sans prétendre tout savoir.

J'ai remarqué que tu n'es pas allé.e en cours, est-ce que tout va bien?

2

Montre que tu tiens à la personne

Savoir simplement qu'il y a quelqu'un qui tient à toi peut faire une énorme différence. Les actions en disent souvent plus que les paroles.

Je tiens à toi. Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider? Est-ce qu'il y a quelque chose que tu dois faire que je peux faire à ta place?

3

Écoute attentivement

Laisse de l'espace pour que la personne puisse parler. Souviens-toi de poser des questions supplémentaires et de valider ses pensées et ses sentiments.

Je comprends, ça a l'air d'être dur pour toi. Peux-tu m'en dire plus?

4

Reconnais ton rôle

T'es là pour soutenir la personne; pas pour la juger, ni pour être sa son thérapeute ni pour donner des conseils sans qu'on te le demande.

Mon job c'est d'être là et d'écouter, pas de tout régler. Je ne suis pas au centre de cette question.

5

Dirige la personne vers de l'aide

Suggère à la personne de chercher des soutiens communautaires ou propose-lui de l'y accompagner.

Je suis toujours là pour toi. As-tu pensé à en parler à un.e professionnel.le? On peut en trouver un.e ensemble.