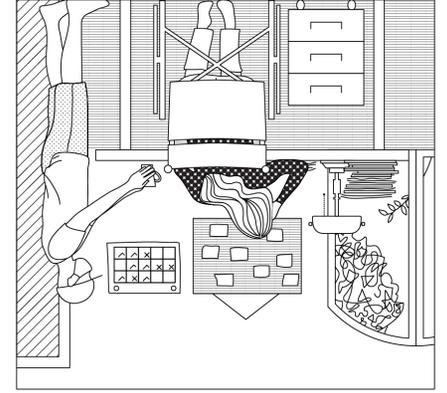
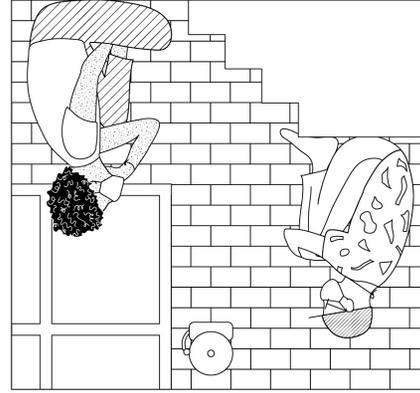


Montre que tu tiens à la personne



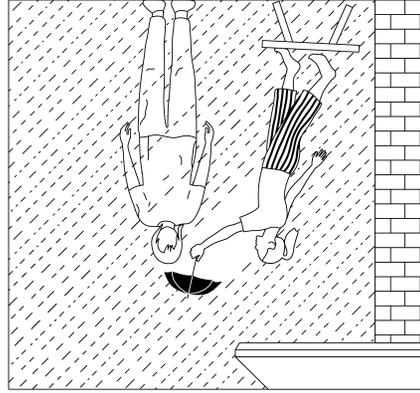
Les actions en disent souvent plus que les mots. Cherche des moyens à pratiquer d'aider une personne à passer à travers sa journée, en évitant de faire des suppositions sur ses besoins. Demande-lui plutôt ce dont elle a besoin. Si la personne n'est pas sûre de ce qu'elle veut, fais-lui des propositions.

Écoute activement



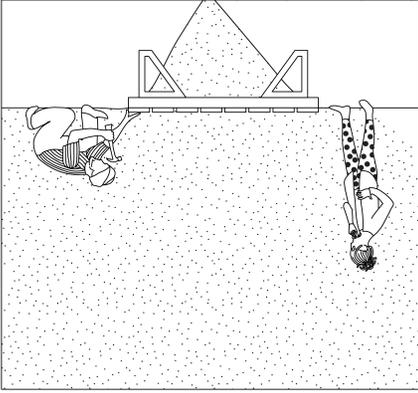
L'écoute est une compétence. Pour aider une personne à s'ouvrir et à se sentir entendu, c'est essentiel de ne pas l'interrompre, de ne pas croiser les bras, d'établir un contact visuel avec elle et de lui poser des questions ouvertes.

Reconnais ton rôle



C'est naturel de vouloir régler le problème de l'autre, mais ce n'est pas à toi de le faire. C'est suffisant d'écouter, d'être là et de mettre la personne en relation avec un service d'aide. En fixant des limites par rapport à ton temps et à ta capacité émotionnelle, tu pourras mieux protéger tes amitiés et ton job. Just listen, be there and connect them to help. Setting boundaries is et ta santé mentale.

Orienté la personne vers de l'aide



L'important à retenir, c'est de travailler en équipe. Tu ne peux pas forcer quelqu'un à obtenir de l'aide, mais tu peux l'aider à connaître les ressources disponibles et à définir des attentes appropriées. Fais des recherches et aide l'autre personne à surmonter des obstacles comme les coûts, les horaires et le transport.



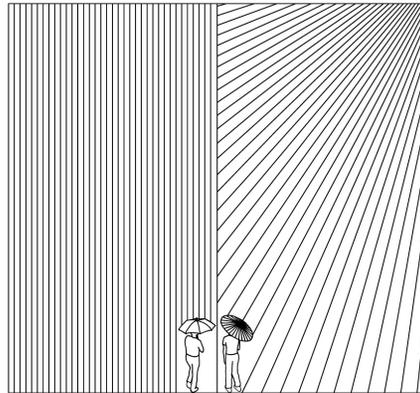
Dis ce que tu vois

Si tu penses qu'une personne a des difficultés de santé mentale, décris-lui les changements que tu as remarqués chez elle et demande-lui comment elle va. Évite de faire des suppositions et limite-toi aux faits.

LES CINQ RÉGLES D'OR

1. Dis ce que tu vois
2. Montre que tu tiens à la personne
3. Écoute activement
4. Reconnais ton rôle
5. Oriente la personne vers de l'aide

Une personne pourrait avoir des difficultés de santé mentale si tu remarques chez elle des changements intenses, qui durent longtemps et dont les effets sur son quotidien sont importants. Chaque situation est unique, mais ces cinq règles d'or peuvent t'aider à être là pour quelqu'un, quelles que soient les circonstances.



Être là

Un petit guide pratique pour soutenir une personne qui a des difficultés de santé mentale.

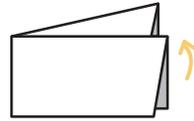
Être là

Une ressource de
jack.org

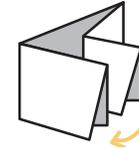
Instructions



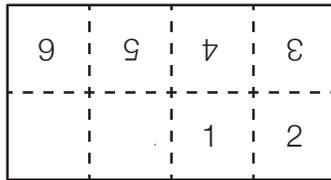
①



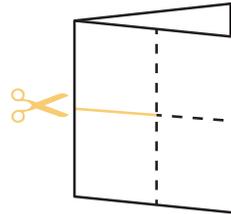
②



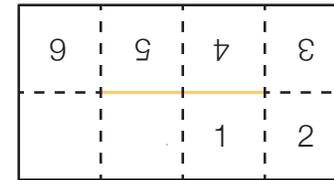
③



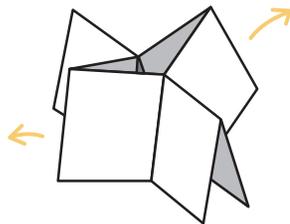
④



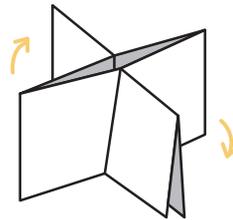
⑤



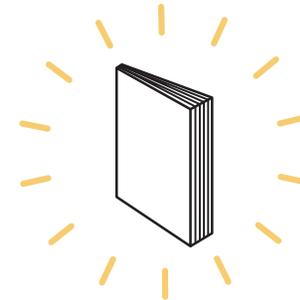
⑥



⑦



⑧



⑨