

Pour avoir une conversation de soutien, rappelez-vous l'acronyme **EEER** :

- Engagez la conversation.
- Écoutez activement et encouragez la personne à s'exprimer pleinement.
- Référez à une ressource de soutien et demandez comment vous pouvez aider.
- Restez en contact et assurez un suivi.

 Si vous pensez qu'une personne est en crise, appelez le 9-1-1 ou emmenez-la au service d'urgence le plus proche.



Ce livre de poche fournit des conseils sur la façon d'écouter et de parler à une personne qui vous préoccupe et l'aider à recevoir du soutien.

Bell Cause pour la cause encourage la sensibilisation, l'acceptation et l'action dans le domaine de la santé mentale. Cette année, nous voulons encourager les Canadiens à continuer de parler et d'écouter.



Engagez la conversation

- Trouvez un espace privé pour parler et gardez en tête le niveau de confort de l'autre personne.
- Montrez que vous vous souciez de la personne en lui posant des questions ouvertes afin d'obtenir des réponses plus élaborées.

Par exemple :

Je sais (quelque chose qui se passe dans sa vie). Comment ça se passe?



Écouter activement et encouragez la personne à s'exprimer pleinement

Votre objectif étant d'écouter, l'autre personne devrait parler beaucoup plus que vous. Voici quelques conseils :

- Continuez à utiliser des questions ouvertes.
- *Je t'entends. Quel impact cela a-t-il sur ton quotidien?*
- Résumez ce que la personne vous dit dans vos propres mots. *Si je comprends bien...*
- Validez les expériences et les émotions *Cela semble difficile. Tu as tout à fait le droit de te sentir comme ça.*

Ce livre de poche a été développé en collaboration avec des experts en santé mentale.

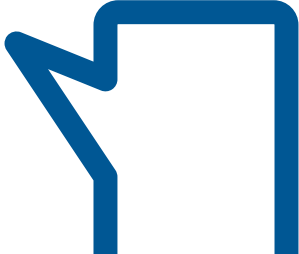


Pour trouver des ressources pour vous soutenir vous, votre famille et vos collègues, utilisez le code QR suivant :

- Restez à l'écoute de l'humeur de la personne et adaptez votre ton ou votre posture si la conversation suscite des émotions vives.

Les choses à éviter :

Ne minimisez pas les difficultés d'une personne et n'essayez pas de lui remonter le moral exagérément. Évitez de passer rapidement à une perspective positive, et évitez les phrases du type « tu devrais ».



Comment te sens-tu ces derniers temps?

- Posez des questions ouvertes et sans jugement.
- Fixez un moment pour reprendre contact avec la personne et continuez à prendre des nouvelles régulièrement.

Restez en contact et assurez un suivi



9

Référez à une ressource de soutien et demandez comment vous pouvez aider

Faire face à tout cela seul peut être difficile. Que puis-je faire pour t'aider?

Les gens peuvent hésiter à demander de l'aide parce qu'ils ne savent pas vers qui se tourner. Si vous avez fait appel à de l'aide dans le passé et pensez que cela pourrait être utile, partagez votre expérience et expliquez comment cela vous a aidé.

J'ai parlé une fois avec mon médecin de famille quand je souffrais d'anxiété et il m'a mis en contact avec un thérapeute. Cela m'a beaucoup aidé. Penses-tu que cela pourrait être bénéfique pour toi?



5

1

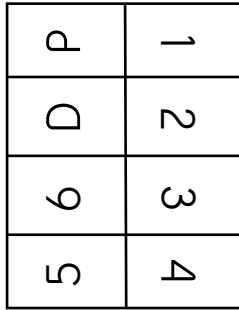
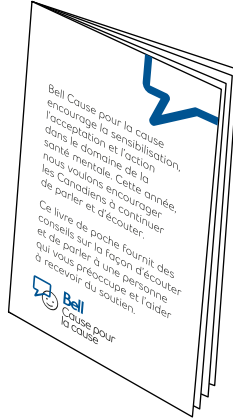
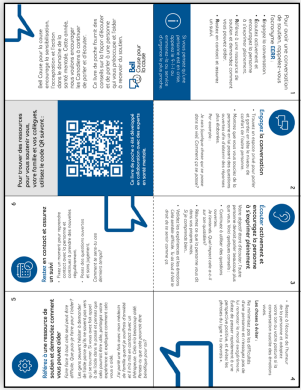
2

3

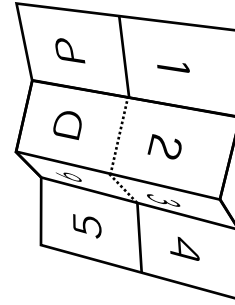
4

5

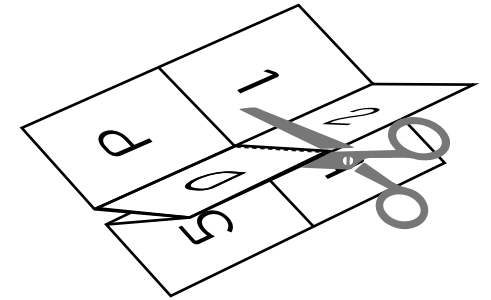
Instructions de pliage



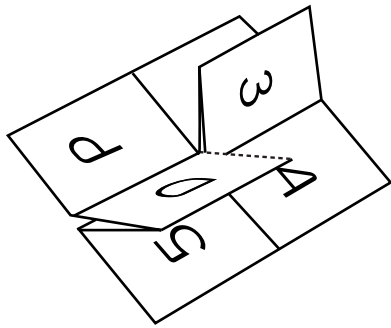
1 Commencez par la première page dans le coin supérieur gauche.



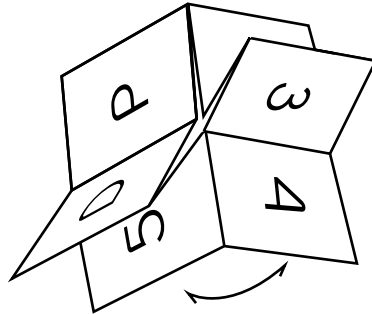
2 Pliez comme sur l'image.



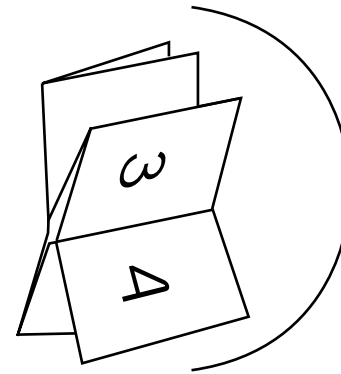
3 Coupez au niveau de la ligne pointillée au centre.



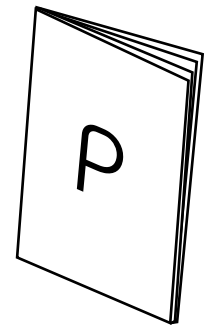
4 Pliez les extrémités opposées.



5 Pliez en deux verticalement.



6 Pliez en deux horizontalement.



C'est fait!